سَيِّدتي الجميلة

رَشاقتكِ .. وَإلاّ ..!

د . أيمن الحسيني


بسم الله الرحمن الرحيم

« مقـدمــة »

هل هناك طريق للجمال والرشاقة ؟

نعم - وبكل تأكيد .

إلاّ أن كثيراً من النساء - خاصة فى بلدنا - قد اعتدن تجاهله وسط ضجيج الحياة ، واكتفين برتوش سريعة مفتعلة من جمال زائف ، فتاهت ملامح عديدة للأنوثة والجمال والرشاقة اكسبتها أرضننا الطيبة دفئاً نادراً ، وحناناً متدفقاً ، وقلباً مؤمناً ، فكان من الممكن أن تبقى شاهداً على اكتمال الجمال .

والآن ....

ما رأيك لو نحاول أن نبدأ معا الطريق ؟

د. أيمن الحسينى

الاسكندرية فى : مارس ١٩٨٩
شعبان ١٤٠٩





«بدون ماكيـاج»

أسرار لجمالك من الطبيعة

أن تمنحُكِ الطبيعة شيئاً من جمالها ، فهذا فضل عظيم .

تعالى نرى ما يمكن أن تقدمه لك يد الطبيعة لجمالك بعيداً عن الكريمات والطلاءات والدهانات والصبغات ، وما قد تحمله من أضرار .

الليمــــون

عصير الليمون من الوسائل الطبيعية البسيطة التى يمكن أن تعالج بعض عيوب البشرة والتى يصعب علاجها باستخدام أحدث العقاقير الطبية . فيساعد عصير الليمون على اختفاء النمش[1] وتحسّن لون البشرة عموماً فتصبح أكثر اشراقاً ولمعاناً . كذلك إذا كنتِ تلاحظين اتساع مسام جلدك فى بعض المناطق ، مما يكسب بشرتك شكلاً غير محبب ، ويُعرض بشرتك لتجمع الأقذار والافرازات الدهنية داخل هذه المسام ،فيمكنك علاج ذلك بعصير الليمون ، حيث يؤدى بتأثيره القابض إلى ضيق مسام الجلد . ولاستخدام عصير الليمون لتصحيح هذه العيوب ، ضعى طبقة رقيقة من العصير على البشرة واتركيها بضعة دقائق حتى تجف ، ثم اشطفيها بالماء الفاتر .

كذلك يساعد عصير الليمون على اختفاء صفرة الأسنان ، ويمكنك استخدامه لهذا الغرض على الفرشاة أو بقطنة مبللة بالعصير ، على أن تدعكى أسنانك به يومياً .

البرتقــــال

لنعومة بشرة اليدين وتألقها ، استفيدى من العصارة الموجودة بقشر البرتقال ، وامسحى بها يديك متى حانت الفرصة ، فهى غذاء طبيعى للجلد يكسبه رونقاً وجمالاً .

المشمــــش

فاكهة غنية بالفيتامينات خاصة فيتامين (أ) الذى يغذى الشعر ويمنع تساقطه . كذلك فهو مفيد جداً لحالات « العشى الليلى » أوضعف الرؤية فى الليل .

المانجــــو

لتقوية أسنانك وجمالها ، عليك بالمانجو . فهى فاكهة غنية بالكالسيوم

(١) بقع على جلد الوجه تخالف لونه .

الذى يغذى الأسنان ويقوّيها ، كذلك فهى تحتوى على قدر كبير من فيتامين (أ) .

التــــين

إذا كنتِ تحسى بالضيق لوجود حبوب بوجهك ، ففاكهة التين تساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وصفاء البشرة .

ولاستخدام التين لهذا الغرض ، قشريه أولاً ثم اعصريه جيداً ، ثم ضعى طبقة منه على وجهك واتركيها حوالى ٢٠ دقيقة ، ثم اشطفى وجهك بعد ذلك بالماء الفاتر .

كذلك فلأوراق التين نفسها فائدة أخرى بالنسبة لك ، إذا كنت تعانين من اضطراب بالحيض . فمغلى هذه الأوراق وشربها يساعد على انتظام الدورة الشهرية وإدرار الطمث .

كما يستخدم هذا المغلى أيضاً غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة .

الفــــراولة

لازالة تجاعيد الوجه وجمال البشرة ، اعصرى بعض ثمار الفراولة ، وادهنى وجهك بها قبل النوم حتى الصباح ، ثم اغسلى وجهك بماء البقدونس . كذلك يمكنك التخلص من صفرة الأسنان والرسوبات التى تتراكم عليها بتناول عصير الفراولة من وقت لآخر .

البــلح

ثبت أن البلح يحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويقوى الرؤية ، نظراً لاحتوائه على قدر كبير من فيتامين (أ) . كذلك فتناوله من وقت لآخر يهدىء الأعصاب ويشيع السكينة والهدوء فى النفس ، ويؤخر مظاهر الشيخوخة . وإذا أضيف إلى تناوله كوب من اللبن ، كان من أحسن الأغذية ، خاصة إذا كنت تعانين من سوء الهضم .

البقــدونس

للحصول على بشرة وضاءة جميلة للوجه . يغسل الوجه صباحا ومساء

لمدة أسبوع بمغلى قبضة من البقدونس فى لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة .. ويستعمل هذا المغلى فاتراً .

لعلاج الوجه من الحبوب والبثور يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس .

كذلك يمكنك التخلص من الرائحة الكريهة للفم بعد تناول بعض الأطعمة كالبصل بمضغ بعض أوراق البقدونس .

الخيار

من الخضروات الغنية بالفيتامينات التى يفيد تناولها الصحة بصفة عامة . كذلك فالخيار له فائدة أخرى للجلد بصفة خاصة . فلمعالجة تجعدات الجلد بالوجه ، يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين ، أو أماكن التجعدات ، فتزول التجعدات مع تكرار هذه العملية .

للتخلص من النمش ، تنقع شرائح الخيار فى الحليب النيىء عدة ساعات ، ويغسل به الوجه . وفى حالة البشرة الدهنية ، يمكنك مس الوجه بطبقة من عصير الخيار لتقليل افراز الدهون .

الطماطم

من أهم الخضروات على المائدة ، فهى غنية بفيتامينات (ب) ، (ج) وبها كمية بسيطة من فيتامينات (أ) ، (د) إلى جانب احتوائها على عناصر غذائية أخرى كالبروتينات والكربوهيدرات..

ويستخدم عصير الطماطم ، فى التجميل ، مع الجلسرين وقليل من الملح ، وتدهن به بشرة الوجه واليدين فتصبح ناعمة الملمس .

الألياف

تحتوى بعض الأطعمة السابق ذكرها على هذه المادة ، إلاّ أننى رأيت ذكرها كعنصر من عناصر الطعام لما لها من فائدة كبيرة فى طعام كل فرد .

فهذا النوع من الطعام مناسباً جداً لإنقاص الوزن ، حيث أنه يحتوى على كميات ضئيلة من الدهون والسكريات ، وكلا النوعين يمثل مصدر

للسعرات الحرارية . كما أن تناوله يحدث شعوراً بالامتلاء .

كذلك فللألياف فوائد أخرى كبيرة ، قد تكون بعيدة عن مجال التجميل إلاّ أنه لا مانع من ذكرها . فهى تحول دون الإصابة بمرض السكر بل وتستخدم أيضاً فى علاجه . كذلك تمنع ارتفاع نسبة الدهون (الكولستيرول) فى الدم ، الشيء الذى يمكن أن يسبب العديد من الأمراض كالإصابة بالنوبات القلبية . ومع تناول الألياف بكثرة تنتظم حركة الأمعاء وتصبح أكثر ليونة وأشد قوة مما يجعلها جديرة بعلاج بعض اضطرابات الأمعاء كالقولون العصبى ومما يجعل الاستعانة بالملينات ، فى حالات الإمساك ، غير ضرورى إذا تناول الفرد كمية كافية من الألياف فى طعامه اليومى .

وتوجد الألياف فى العديد من الأطعمة المختلفة مثل :

ــ الخبز البلدى : (القمح والردة) .
ــ الحبوب : اللوبيا والفاصوليا الناشفة والترمس والذرة المشوى .
ــ الفاكهة : المشمش والعنب والكمثرى والتفاح والخوخ .
ــ الخضر : الجرجير والخيار والخس والطماطم .

الخل

يصنع الخل من بعض أنواع العصائر ، كعصير التفاح وقصب السكر والعنب ، كما يمكن صنعه من القمح والذرة والشعير . ويقال إن خل التفاح هو أحسن أنواع الخل في العلاج . وقد أبرز الطب الشعبى للخل فوائد عديدة للصحة وعلاج بعض الأمراض ، أسوق منها بعض الفوائد التالية فى مجال التجميل :

ــ لنعومة شعرك ولمعانه والتخلص من القشور ضفى قليلاً من الخل للماء أثناء غسل شعرك .

ــ لتجميل ساقيك والتخلص من العروق الزرقاء ، فى حالة دوالى الساقين ، صبّى قليلاً من الخل فى حفنة اليد ودلّكى به العروق الزرقاء الممتدة فى ساقيك مرة فى الصباح ، وأخرى فى المساء ، وستشاهدين بعد حوالى شهر من العلاج بدء ضمور الأوردة المصابة . وللحصول على نتائج أفضل ،

يُوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء مرة فى الصباح وأخرى فى المساء .

ــ لتخسيس الجسم والتخلص من الشحم الزائد ، تناولى مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء ، وسترين النتيجة بعد حوالى شهرين من العلاج .

الحــــنة

عاد استعمال الحنة من جديد ، وبدأت تستخدم فى العديد من مستحضرات التجميل . فإلى جانب أنها وسيلة طبيعية لتلوين الشعر فإنها تخلو من أى أضرار جانبية كالتى تحدثها المواد الكيمائية ، فقد ثبت حديثاً أن للحنة فوائد كبيرة للشعر والجلد ، فعلى سبيل المثال :

ــ ثبت أن الحنة إذا وضعت على الرأس لفترة طويلة ، فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها ، تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات وتقلل من زيادة الافرازات الدهنية .

ــ تفيد الحنة فى علاج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس ، كما تعمل على تقليل افراز العرق ، فتختفى بذلك رطوبة الشعر .

ــ ثبت أن الحنة تساعد على الشفاء من الاصابة الفطرية بين أصابع القدمين (تنيا) فبوضع الحنة بين الأصابع تصبح هذه المنطقة جافة باستمرار ، مما يحد من انتشار الفطريات ونموها ، وقد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة فى قتل هذه الفطريات .

ــ تجمّل الحنة الأظافر وتقويها ، إذا لازمتها كعجينة فترة من الوقت .

مسحوق الحنـة وصباغة الشعـر

يحضر مسحوق الحنة الذى بين يديك من نبات الحناء أو الحنة بعد تجفيف أوراقه وطحنها ، حيث تحتوى أوراق هذا النبات على نسب عالية من المواد الملوّنة . وعند استخدام الحنة فى صباغة الشعر يجب استعمالها فى وسط حمضى ، لأن بعض هذه المواد الملوّنة لا يصبغ فى الوسط القلوى ... ولهذا

يفضل استخدام معجون الحنة بالخل أو الليمون . ولاحظى أن الحنة تصبغ الشعر الأسود بلون أحمر غامق ، وتصبغ الشعر الأبيض بلون أحمر مثل لون الجزر .

زبدة الكاكاو

من أشجار الكاكاو الجميلة تأتى لك هذه المادة الدهنية المفيدة ـــ زبدة الكاكاو ـــ ويحضر أيضاً مسحوق الكاكاو الذى يضاف إلى الماء المغلى مع اللبن فيعطى شراباً مغذياً ومنشطاً . ولزبدة الكاكاو تأثير معروف فى علاج تشقق الشفتين وحلمة الثدى والشرج . كذلك فهى تساعد على بسط الأنسجة الحيّة ، وتلطيف الجلد عموماً .







من أجـل :

- شعر ناعم غزير .
- بشرة بنعومة الحرير .
- أسنان بيضاء جذابة .
- أظافر سليمة قوية .

شعر ناعم غزير

الشعر كائن حى ؛ يتغذى ؛ وينمو ؛ ويتجدد باستمرار . وهو على اتصال بتيار الدم الذى يحمل له الغذاء عبر جذور الشعر ، وليس كما يعتقد البعض أنه مجرد غطاء خارجى تغذيه الكريمات والشامبوهات والزيوت . فأساس تغذية الشعر وتقويته وعلاج معظم مشاكله يتم من داخل الجسم وليس من خارجه بالمستحضرات الموضعية . ومن أهم مايتغذى به الشعر هو فيتامين (أ) ، الذى يتوفر بكثرة فى بعض الأطعمة ، مثل :

ـ زيت كبدالحوت ـ الخضروات : كالخيار والجزر ـ صفار البيض ـ اللبن ـ الفاكهة : كالمشمش والمانجو والبلح .

الشعر الدهنى

يظهر الشعر الدهنى فى فروة الرأس الدهنية ، أى التى تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة لنشاط الغدد الدهنية بها .

وغالباً ما يصاحب الشعر الدهنى مشكلة قشر الشعر ، كما أنه سريع الاتساخ بالأتربة والغبار ، مما يجعله فى حاجة إلى العناية المستمرة حتى يبدو دائماً فى صورة لائقة .

العناية بالشعر الدهنى

يجب غسل الشعر مرتين أو ثلاثة مرات كل أسبوع ، واستعملى لذلك شامبو يحتوى على الليمون أو البيض حتى يخلص الشعر من الدهون الزائدة . وللحفاظ على تسريحة شعرك أطول مدة ممكنة ، اشطفى خصلات الشعر بعد الغسيل بعصير الليمون أو بكمية من الماء مضاف إليها قليل من الخل ، فهذا يساعد على اختفاء الدهون التى قد تتكون من جديد لفترة طويلة من الوقت .

الشعر الجاف

يظهر الشعر الجاف فاقداً للبريق والحيوية ، مع وجود تقصفات عديدة عند أطرافه . وقد يكون هذا هو طبيعة شعرك ، إلا أن جفاف الشعر يمكن أن يحدث أيضاً مع كثرة التعرض للمواد الكيميائية من خلال صبغات الشعر والبرمانننت وخلافه .

العناية بالشعر الجاف

اهتمى بعمل حمام زيت لشعرك أسبوعياً باستخدام زيت الخروع الدافيء ، ثم لفى رأسك بعد ذلك بفوطة دافئة لتنشيط فروة الرأس . اغسلى شعرك بعد حوالى نصف ساعة باستخدام أحد الشامبوهات التى تحتوى على الزيت أو اللانولين .

ويفيدك أيضاً ، بجانب حمام الزيت ، دهان الشعر من وقت لآخر بكريم مغذى أو زيت .

ولاحظى أن نوع الطعام يؤثر على حالة الشعر ، فإذا كنت تمتنعين تماماً عن تناول الدهون ، فهذا يزيد شعرك جفافاً . لذلك اهتمى دائماً بإدخال بعض الأطعمة الدهنية إلى قائمة غذائك كالقشدة والكريمة ، ولكن دون إفراط .

سقوط الشعر

أى ضرر بصحة الجسم عمومًا ، قد ينعكس على حالة الشعر ويؤدى إلى تساقطه بشكل عام ، مثل :

- وجود بؤرة صديدية بالجسم تؤدى إلى تسمم الدم لفترة طويلة ، كما قد يحدث مع التهاب اللوزتين المزمن أو المتكرر ، أو التهاب الجيوب الأنفية ، أو الإصابة بالخراريج .
- الأنيميا ونقص التغذية .
- الأمراض التى تسبب الضعف الشديد بالجسم كالدرن .

- عقب الولادة أو الإجهاض أو إجراء عملية جراحية .
- مع حدوث تغير هرمونى بالجسم مثل زيادة أو نقص هرمون الغدة الدرقية .
- مع مرض السكر .
- عقب الصدمات النفسية .

كيف تتبينى سقوط الشعر ؟

حتى تفرّقى بين سقوط الشعر بطريقة طبيعية وبين سقوطه بطريقة مرضية ، كنتيجة لأحد الأسباب السابقة . اجذبى خصلة من شعرك للخارج وبشىء من اللطف . فى حالة انتزاع أكثر من أربع شعرات ، يكون سقوط الشعر نتيجة لحالة مرضية . كذلك يمكنك تبين سقوط الشعر بطريقة غير طبيعية إذا كنت تلاحظين دائماً انتزاع كمية كبيرة من شعرك أثناء التسريح .

علاج سقوط الشعر

علاج هذه الحالة بالتأكيد هو علاج السبب المؤدى إليها . ولكن لتحسن هذه الحالة بصفة عامة ، اهتمى بتناول طعام صحى جيد لأن هذا ينعكس على حالة شعرك ، مع الإكثار من الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) الذى يغذى الشعر ويقويه ، وقد سبق عرض أمثلة لهذه الأطعمة . وفى حالة عدم تمكنك من ذلك ، يمكنك تناول فيتامين (أ) فى صورة حبوب ، على أن تلتزمى بالجرعة المناسبة .

ومن ناحية أخرى تجنبى دائماً تسريح شعرك وهو مبلل ، فهذا يزيد من سقوط الشعر .

كما تجنبى تعرض الشعر للمواد الكيميائية من خلال صبغات الشعر والبرمانت لأنها تزيد من ضعفه وتؤدى إلى جفافه .

هل هناك أنواع أخرى من سقوط الشعر

نعم . فقد يسقط الشعر نتيجة لوجود عامل وراثى . وربما لاحظتى ذلك فى بعض العائلات .

كذلك قد يسقط الشعر نتيجة لوجود مرض جلدى بفروة الرأس ، التى تبدو بصورة غير طبيعية .

وقد يحدث أحياناً أن يكون سقوط الشعر متركزاً فى أحد مناطق فروة الرأس ، مما يؤدى إلى ظهور منطقة محددة من فروة الرأس خالية من الشعر وغير مصحوبة بأى علامات مرضية . وتحدث هذه الحالة غالباً بصورة فجائية ، إلاّ أنها كثيراً ما تعقب الصدمات النفسية وحالات الاكتئاب والتوتر . فى هذه الحالة يأخذ العلاج شكلاً آخر ، فربما يصف لكِ الطبيب بعض الوسائل الموضعية أو الأقراص . وقد يتم العلاج بتسليط الأشعة فوق البنفسجية فوق هذه المنطقة وذلك فى صورة جلسات محددة للعلاج .

قشر الشعر

يظهر قشر الشعر مع زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس نتيجة لنشاط زائد بالغدد الدهنية . وفى بعض الحالات ، قد يؤدى إفراز الدهون الزائد إلى إصابة فروة الرأس بالتهاب جلدى (اكزيما) إلى جانب وجود القشور .

ويمكنك زوال القشور من رأسك باستخدام أحد الشامبوهات أو الكريمات الخاصة بهذا الغرض .

أما فى حالة وجود القشور بكثرة أو استمرار ظهورها ، فيجب استشارة الطبيب . سيصف لكِ الطبيب غالباً أحد أنواع الغسول الخاص لهذه الحالة والذى يتم استخدامه بطريقة معينة .

تقصف الشعر

المقصود بتقصف الشعر هو انكسار أعواده بشكل ملحوظ يحدث غالباً عند أطراف الشعر .

وكما سبق أن ذكرت أن جفاف الشعر يزيد من فرصة تقصفه ، إلاّ أن هناك عوامل أخرى قد تؤدى إلى تقصف الشعر ، مثل :

ـ كثرة تعرض الشعر للمواد الكيميائية كالمستخدمة فى صبغات الشعر أو فى عمل البرمانانت .

- كثرة تعرض الشعر للسخونة ، سواء باستعمال السشوار ، أو الرولو الساخن ، أو تعرض شعرك بكثرة لأشعة الشمس الحارقة .

- كثرة شد الشعر ، سواء بالرولو ، أو كعادة لديكِ .

- ضعف الجسم ونقص التغذية ، قد يعرض شعرك للضعف ويزيد من فرصة تقصفه .

فاهتمى دائماً بتجنب هذه الأشياء لعلاج شعرك أو حمايته من التقصف .

بشرة بنعومة الحرير

حتى تعتنى ببشرتك على أساس سليم ، تعرفى قبل كل شيء على نوع بشرتك . هل هى دهنية ؟، هل هى جافة ؟، أم تجمع بين الصفتين ؟، أى بشرة عادية .

فكل نوع له ما يناسبه من طرق العناية ، ومن أنواع المستحضرات الموضعية .

البشرة الدهنية

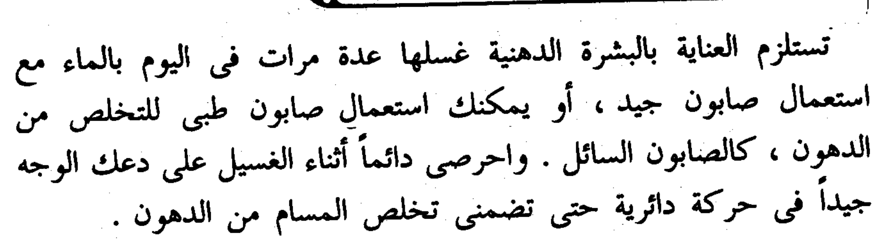
هي التى تتميز بإفراز زائد من الدهون . ومن مشاكل هذه البشرة تعرضها للإصابة بحبوب الوجه والرؤوس السوداء والدمامل . نتيجة لتراكم الدهون داخل الغدد الدهنية وتعرضها للإصابة بالميكروبات .

وهذه الصورة شبيهة لما يحدث فى حالة حَب الشباب . كثيراً ما تتعرض البشرة الدهنية للإصابة بالتهاب الجلد (اكزيما) خاصة حول الأنف وعند الحاجب .

ويرجع زيادة إفراز الدهون إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية الذى يحدث غالباً نتيجة لأسباب تتعلق ببعض هرمونات الجسم .

كذلك فبعض الأطعمة يمكن أن تؤدى إلى زيادة إفراز الدهون بالوجه مثل كثرة تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل والمخللات ، وأيضاً تناول الشيكولاتة بكثرة .

العناية بالبشرة الدهنية



تستلزم العناية بالبشرة الدهنية غسلها عدة مرات فى اليوم بالماء مع استعمال صابون جيد ، أو يمكنك استعمالِ صابون طبى للتخلص من الدهون ، كالصابون السائل . واحرصى دائماً أثناء الغسيل على دعك الوجه جيداً فى حركة دائرية حتى تضمنى تخلص المسام من الدهون .

ولمزيد من العناية ، يمكنك بعد الغسيل مسح الوجه بسائل قابض لقفل مسام الجلد ومنع تراكم الدهون خلالها . ويفيدك أيضاً استعمال عصير الليمون لهذا الغرض . فبللى وجهك بطبقة رقيقة من عصير الليمون ، واتركيها بضعة دقائق حتى تجف ، ثم اشطفيها بالماء . اهتمى بتجنب تناول الأطعمة السابق ذكرها حتى يقل إفراز الدهون .

البشرة الجافة

يظهر جفاف البشرة مع كثرة استعمال الصابون خاصة إذا كان ردىء النوع . كذلك ، لاحظى أن بعض أنواع المساحيق ودهانات الوجه قد تتسبب فى حساسية البشرة وجفافها ، لذلك لا تتسرعى فى دهان وجهك بأى كريم أو مرهم قبل التأكد من ملاءمته لطبيعة بشرتك . وأحياناً يتسبب بقاء الماكياج على الوجه لفترة طويلة فى حدوث الجفاف ، لذلك احرصى دائماً على إزالته قبل النوم . ومن الممكن أن تكون طبيعة بشرتك جافة ، بصرف النظر عن أى مؤثر خارجى ، نتيجة لقلة إفراز الغدد الدهنية ربما لضعف وصول الدم إليها .

العناية بالبشرة الجافة

لا تحتاج البشرة الجافة لكثرة الغسيل والتنظيف كما تحتاج البشرة الدهنية . فيكفى غسل وجهك فى الصباح وفى المساء ، ولكن تجنبى على قدر الإمكان استخدام الماء والصابون فى التنظيف ، فيمكنك استعمال أحد الكريمات الخاصة بالتنظيف والتى يدخل اللبن ضمن تركيبها ، مع الاستعانة بقطعة من القطن فى تنظيف الوجه بهذا الكريم .

يفيدك جداً عمل قناع للوجه من فترة لأخرى باستخدام اللبن الزبادى ، على أن تقومى بشطفه بعد حوالى ربع ساعة ، فهذا يساعد على حيوية بشرتك ونضارتها . وإلى جانب هذا ، يجب أن تتجنبى ، بالطبع ، العوامل التى تحدث جفاف البشرة ، والتى سبق ذكرها .

البشرة العادية

لا تحتاج البشرة العادية إلى طرق عناية خاصة . ولكن كل ما تحتاجه هو الحرص على أن لا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون . فيكفى غسل بشرتك صباحاً ومساء باستخدام صابون جيد أو استخدام كريم أو سائل للتنظيف ، على أن يكون بعيداً عن منطقة العينين .

أسنان بيضاء جذابة

جمال ابتسامتك هو تتويج رائع لجمالك . فالابتسامة الحلوة تشرح النفس وتزيل التعب والهم . وما أكثر ما يحتاج زوجك إلى هذه الابتسامة بعد انقضاء يوم عمل شاق .

وجمال أسنانك من جمال ابتسامتك ، فلا ابتسامة حلوة بدون أسنان بيضاء جذابة . فاهتمى بها ، واحرصى على جمالها وسلامتها .

وإليك أهم ما يفيدك فى العناية بأسنانك :

تنظيف الأسنان

احرصى دائماً على تنظيف أسنانك من بقايا الطعام بعد كل وجبة ، حتى لا يعرف التسوس طريقه لأسنانك ، وحتى تحتفظى برائحة ذكية للفم وأسنان بيضاء .

استعملى فرشاة لينة ومعجون أسنان جيد ، ونظّفى كل ناحية على حده ، واجعلى دائماً اتجاه الفرشاة أثناء التنظيف من الداخل إلى الخارج ، مع الرفق بأسنانك .

فهذه الطريقة تساعدك على إزالة رواسب الطعام تماماً ، والأهم من ذلك أنها تضمن الحفاظ على اللثة ، التى كثيراً ما تتعرض للأذى عند تنظيف الأسنان بطريقة خاطئة أو بقوة زائدة .

السواك

فرشاة طبيعية للأسنان ـ تحتوى على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومانعة للنزيف الدموى وقاتلة للجراثيم ، وقد أثبتت الأبحاث العلمية التى أجريت على خلاصة السواك فائدته فى المحافظة على الفم والأسنان .

وأفضل أنواع السواك هو الذى يستخرج من شجرة تسمى شجرة الأراك والتى تنمو فى الأماكن الحارة والاستوائية .

وللاستفادة من السواك فى تطهير الفم من الجراثيم يُبلل السواك فى الماء قبل استعماله لتنشيط مادته القاتلة للجراثيم ، كذلك يجب تغيير السواك من حين لآخر لأن هذه المادة تفقد مفعولها بطول مدة الاستعمال .

ولنتذكر دائماً حديث الرسول ﷺ : « **لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة** » . [أخرجه أحمد]

إزالة صفرة الأسنان

إذا كنت تلاحظين صفرة بأسنانك بالرغم من العناية بتنظيفها ، فجربى أن تستعملى معجون أسنان آخر . ويمكنك أيضاً دعك أسنانك جيداً بمادة « بيكربونات الصودا » من فترة لأخرى بجانب التنظيف بالمعجون . ولكن لا تسرفى فى استخدام هذه الطريقة . أو يمكنك دعكها يومياً بعصير الليمون سواء باستخدامه على الفرشاة أو دعك أسنانك بقطنة مبللة به . كذلك يفيد تناول عصير الفراولة من وقت لآخر فى إزالة هذه الصفرة .

منع تسوس الأسنان

يحدث تسوس الأسنان مع تحلل بقايا الطعام الموجودة على الأسنان بالبكتيريا ، خاصة المواد السكرية ، وخروج أحماض تذيب من طبقة المينا الواقية للأسنان مما يفسح الطريق للإصابة بالميكروبات وحدوث التسوس .

ولتجنب هذه المشكلة يجب إزالة بقايا الطعام الراسبة بين الأسنان بصفة منتظمة بعد كل طعام .

كذلك لا تكثرى فى تناول المواد السكرية ، أو حاولى أن تختمى طعامك الحلو بقطعة من الجبن فهذا يُعادل الأحماض المتكونة ويبطء من مفعولها .

تقوية الأسنان

اهتمى بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، خاصة فى فترة الحمل ، فهو عنصر هام لتقوية الأسنان ومنع تآكلها ، ومن هذه الأطعمة :

اللبن ـ الزبادى ـ الجبن ـ المانجو ـ البرتقال ـ التفاح ـ الثوم .

أظافر سليمة قوية

ما أكثر ما تتعرض أظافر يديك للأذى والتشوه سواء من القيام بتلبية أمور المنزل المختلفة من غسل وطهى وتنظيف ، أو سواء تعرضك أنت شخصياً للضعف والأنيميا بسبب الحمل والرضاعة والنزيف الشهرى . فكما تتأثر حالة الأظافر بعوامل خارجية كالماء والصابون أو الإصابة ، فإنها أيضاً تتأثر بصحة الجسم عموماً ، فهى جزء منه يتغذى وينمو . بل فى بعض الأحيان يشير شكل أظافر اليدين إلى وجود مرض عضوى بالجسم مثل : تمعلق الأظافر ، أى تصبح مقعرة كالملعقة ، وهذا يدل على الإصابة بأنيميا نقص الحديد التى يكثر تواجدها فى السيدات والآنسات . ومثل تكور أطراف الأصابع مع زيادة تحدب الأظافر ، وهذا يشير إلى حالات مرضية عديدة مثل بعض عيوب القلب الخلقية ، أو وجود تليف بالكبد أو تمدد الشعب الهوائية .

الأظافر الهشة

حيث تظهر الأظافر ضعيفة ، سهلة الكسر والالتواء ، ربما مع وجود تمزقات بنهاياتها .

وتظهر هذه الحالة عادة نتيجة للأنيميا وسوء التغذية . كذلك يمكن أن يؤثر كثرة استخدام الماء والصابون على صلابة الأظافر وظهورها بهذه

الحالة . لذلك احرصى دائماً على ارتداء قفاز من المطاط أثناء استخدام الماء والصابون فى الغسيل .

تشقق الأظافر

فى هذه الحالة تلاحظين وجود تعرجات ممتدة بطول الأظافر ، تظهر فى بعض أصابع اليد ، وتبدو الأظافر فى هذه الأصابع قصيرة وضعيفة عن غيرها من أظافر الأصابع الأخرى .

وعادة تحدث هذه الحالة نتيجة لضعف الدورة الدموية بالأطراف والذى من علاماته أيضاً الإحساس ببرودة الأصابع ، والتى تظهر بشدة فى فصل الشتاء .

يفيدك فى علاج هذه الحالة ، تدليك اليدين والأصابع ، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الثنى والمد عدة مرات . فهذا يساعد على تنشيط دورة الدماء بأصابعك . كذلك احرصى على ارتداء قفاز أثناء فصل الشتاء متى أحسست ببرودة شديدة بأصابعك .

وفى بعض الحالات ، يمكنك استشارة الطبيب ، إذا كانت برودة أصابعك تلازمك باستمرار مع حدوث تنميل بها أحياناً . فقد يصف لك الطبيب أحد الأدوية لتنشيط الدورة الدموية بالأطراف .

تقصف الأظافر

يمكن أن يحدث مع الأظافر الهشة والمشققة . كذلك يعرض أظافرك للتقصف إطالتها عن اللازم ، أو استخدام المبرد بطريقة خاطئة ، فيجب أن يتم تحريكه على الأظافر فى اتجاه واحد . أو استخدام الأظافر بعنف فى أداء بعض الأعمال . كذلك تجنبى تنظيف أظافرك بعد وضعها فى الماء لفترة طويلة فهذا يزيد من فرصة تقصفها .

إصابة الأظافر بالفطريات

تظهر الأظافر فى هذه الحالة جافة ، سميكة ، فاقدة للبريق مع ظهور بعض التشققات بها ، واختزال أطوالها . علاوة على زيادة سمك الطبقة التى يرقد عليها الظفر .

وهى حالة كثيرة الحدوث بين ربّات البيوت ، حيث يساعد استخدام الماء والصابون بكثرة على انتشار الفطريات .

أنصحك فى هذه الحالة بسرعة استشارة الطبيب ، حتى لا يستغرق علاجك وقتاً طويلاً .





مشاكل للجمال ..
ولكن حساسة جداً

- رائحة الفم الكريهة .
- غزارة العرق .
- زيادة شعر الجسم .
- النظارة الطبية والعدسات اللاصقة .

رائحة الفم الكريهة

أن تكون رائحة الفم كريهة ، فهذا أمر خطير ، يتعارض مع جمالك بشدة ، وربما يدعوك للانطواء وتجنب الآخرين .

ومن أشهر الأسباب التى تحدث هذه الرائحة الكريهة للفم :

- بعد تناول بعض الأطعمة كالبصل .
- عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الطعام ، مما يؤدى إلى تخمّر بقايا الطعام وحدوث رائحة كريهة .
- وجود مرض بالأسنان أو اللثة ، كخراج الضرس أو تسوس الأسنان بشدة .
- التهاب الجيوب الأنفية .
- التهاب اللوزتين .

كذلك يمكن أن تحدث رائحة كريهة ومميزة للفم فى بعض الأمراض العضوية الخطيرة ، كغيبوبة مرض السكر والبولينا والفشل الكبدى . وهنا تصاحب رائحة الفم الكريهة أعراض مرضية جسيمة . وهذه بالتأكيد أسباب غير مألوفة لرائحة الفم الكريهة والمعتادة والتى هى موضع حديثنا ، لكن لا مانع من الإلمام بها .

كذلك أحب أن أشير إلى أن رائحة الفم عموماً لا تعكس حالة الهضم أو حالة الأمعاء ، كما يعتقد الكثيرون ، إلاّ فى حالات مرضية معينة وقليلة الحدوث .

وفى بعض الأحيان تكون الشكوى من رائحة الفم الكريهة أمر متعلق بالحالة النفسية للفرد . بمعنى ، الإحساس بانبعاث رائحة كريهة من الفم بالرغم من عدم حقيقة ذلك أو تقبّل الآخرين لهذه الفكرة . وهو نوع من الأوهام التى قد تصاحب بعض الأمراض النفسية ، كمرض الوسواس العصبى ، ومرض القلق .

العلاج

يتم التخلص من رائحة الفم الكريهة بمعرفة السبب وعلاجه ، والذى قد يستدعى إجراء بعض الفحوصات الطبية مثل فحص للجيوب الأنفية من خلال صورة الأشعة . وفى حالة عدم التوصل لسبب معيّن بعد الفحص الاكلينيكى وإجراء فحوصات طبية ، يمكن استشارة الطبيب النفسى .

غزارة العرق

تحدث زيادة العرق نتيجة لزيادة نشاط الغدد العرقية .

وهناك نوعان من زيادة عرق الجسم . إما حدوث زيادة فى العرق تشمل الجسم كله ، كما يحدث فى حالة :

- ارتفاع درجة حرارة الجسم .
- زيادة نشاط الغدة الدرقية ، الموجودة بالرقبة . وهنا يصاحب زيادة العرق بعض الأعراض الأخرى مثل رعشة بأصابع اليد ، وجحوظ العينين .
- بعض أمراض الجهاز العصبى المركزى .

وإما حدوث زيادة فى العرق فى بعض مناطق الجسم مثل منطقة الإبط ، وكفا اليدين ، وبطن القدمين ، ومنطقة العانة .

وفى هذا النوع لا يوجد سبب واضح لزيادة العرق ، إلاّ أن زيادة العرق فى كف اليدين أو بطن القدمين يمكن أن يرجع إلى الاضطراب النفسى .

وعادة يظهر الجلد ، فى الأماكن الغزيرة العرق ، بلون أرجوانى أو أزرق مائل للبياض . وفى بعض الحالات الشديدة ، على الأخص فى منطقة القدمين ، قد يحدث تشققات أو قشور بالجلد . مما يؤدى إلى انبعاث العرق برائحة كريهة ، نتيجة لتحلل العرق والأنسجة التالفة بالبكتيريا والفطريات .

وزيادة عرق الجسم ، هو عامل يؤدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية كالإصابة بالفطريات ، حيث تساعد بلولة الجسم على نمو الفطريات وانتشارها .

العلاج

بالنسبة لزيادة عرق الجسم بصفة عامة ، وفى حالة التوصل إلى معرفة السبب العضوى لهذه الحالة ، يتم العلاج بناء على هذا السبب . ويمكن الاستعانة بأحد العقاقير المضاد لزيادة العرق بشكل مؤقت تجنباً لحدوث أعراض جانبية . كما يمكن الاستعانة بالجراحة لوقف العرق بصفة عامة وأيًّا كان السبب ، عن طريق شَلْ وظيفة بعض الأعصاب الخاصة بحدوث العرق . وهى من الجراحات الدقيقة ، كما أن نتائجها غير مرضية فى بعض الأحيان ..

أما بالنسبة لزيادة العرق الموضعى ، فهناك مستحضرات عديدة تستعمل بطريقة موضعية فى علاج هذه الحالة . ويمكنك استشارة الطبيب فى هذا الأمر .

ولتجنب حدوث أى إصابة فطرية أو بكتيرية فى حالة غزارة العرق وحدوث تسلخات أو قشور بالجلد ، يفضل الاستحمام يومياً وإزالة شعر الإبط أو العانة .

كذلك يمكن علاج هذه الحالة جراحياً عن طريق إزالة بعض تجمعات الغدد العرقية فى منطقة الإبط .

زيادة شعر الجسم

قد تشكو بعض النساء من زيادة نمو الشعر بأجسامهن ، أو نموه فى مناطق غير طبيعية كمنطقة الوجه والثديين والبطن ، وتشمل هذه الحالة الأخيرة ٣٠٪ من النساء .

ويجب الإشارة بأن كمية شعر الجسم تتأثر بعوامل البيئة ، فمثلاً يلاحظ زيادة هذه الكمية بشكل طبيعى فى نساء البحر الأبيض المتوسط كشعوب اليونان وقبرص ..

ولكن قد تحدث زيادة كمية الشعر بجسم المرأة لأسباب أخرى تؤدى إلى زيادة كمية هرمونات الذكورة بجسم المرأة كحالة « تحوصل

المبيضين » . أو زيادة هرمونات الغدة الجاركلوية (الكظر) . وفى مثل هذه الحالات يصاحب زيادة نمو شعر الجسم علامات طبية أخرى مميزة للمرض ، وأعراض يشكو منها المريض .

كذلك يمكن أن يظهر الشعر بجسم المرأة بصورة غير طبيعية مع العلاج لمدة طويلة بالكورتيزون أو هرمونات الذكورة التى يستعان بها أحياناً كمادة مقوية وبنّاءة للجسم .

العلاج

يتم العلاج على حسب سبب الحالة . وإن كان معالجة هذا السبب لا يؤدى إلى اختفاء الشعر الزائد ، فى كثير من الأحيان ، مما قد يستدعى العلاج بوسائل أخرى تجميلية ، كالعلاج الكهربائى .

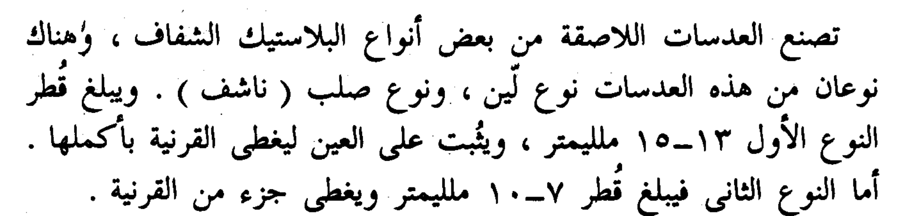
نظارتك الطبية والعدسات اللاصقة

على عكس ما قد تتصورين ، فالنظارة الطبية لا تتعارض مع جمال وجهك فى كثير من الأحيان ، بل من الممكن أن تزيده جمالاً بشرط أن تتناسب مع مقاييس الوجه . وأعتقد أنها تعطى جمالاً للمرأة من نوع آخر بعيداً عن مقاييس الجمال العادية ، وهو جمال الوقار والجدية خاصة إذا كنت تتمتعين بفكر رشيد ورأى سديد . ولا أظن فى هذا مبالغة ، فهذا رأيى ورأى رجال كثيرين .. أعرفهم .

أما إذا كنت لا تحسين بالانسجام مع نظارتك الطبية أو تشعرين أحياناً بالحرج فى الظهور بها ، فيمكنك الاستعاضة عنها بالعدسات اللاصقة ، متى كانت حالة نظرك تسمح بذلك .

وإليك الآن هذه المعلومات عن العدسات اللاصقة التى قد تفيدك إذا كنت ترغبين فى استبدال نظارتك الطبية بالعدسات اللاصقة ، أو إذا كنت أصلاً تستخدمين هذه العدسات .

مما تصنع العدسات اللاصقة



تصنع العدسات اللاصقة من بعض أنواع البلاستيك الشفاف ، وهناك نوعان من هذه العدسات نوع لّين ، ونوع صلب (ناشف) . ويبلغ قُطر النوع الأول ١٣ـ١٥ ملليمتر ، ويثُبت على العين ليغطى القرنية بأكملها . أما النوع الثانى فيبلغ قُطر ٧ـ١٠ ملليمتر ويغطى جزء من القرنية .

متى يمكنك الاستعانة بالعدسات اللاصقة ؟

عادة تزيد العدسات اللاصقة من حدة النظر عن النظارة الطبية . وتستخدم العدسات اللاصقة لتصحيح بعض عيوب النظر ، مثل :

- قصر النظر .
- طول النظر .
- استجماتيزم .

ويمكن استخدام أى نوع من العدسات اللاصقة فى مثل هذه الحالات .

عيوب العدسات اللاصقة

يتطلب استخدام العدسات اللاصقة فترة من الوقت ، قد تصل لأسبوع ، للتكيف معها . خاصة مع النوع الصلب من العدسات اللاصقة . وخلال هذه الفترة ، يجب أن تزيد عدد الساعات اليومية التى تستخدم فيها العدسات فى الرؤية ، بصورة تدريجية ، حتى تتخطى هذه الفترة بسرعة .

وقد تشعرين أيضاً « بزغللة » فى الرؤية ، لفترة قصيرة من الوقت ؛ إذا حاولتِ أن تستخدمى النظارة الطبية بعد « خلع » العدسات اللاصقة من العين .

ولا يجب حدوث أى ألم أثناء استخدام العدسات اللاصقة ، وفى حالة ظهور ألم .. فيعنى ذلك عدم تثبيت العدسات على العين بشكل جيد . ويظهر الألم مع العدسات الصلبة أكثر من العدسات اللينة ، وذلك إذا ما ثُبتت فى العين بطريقة صحيحة ، فقد يؤدى ذلك إلى حدوث خدش بالقرنية مع ظهور ألم شديد ، وعدم تحمل للضوء ، مما يُسبب التوتر والقلق .

كذلك قد يحدث ألم مع هذا النوع من العدسات فى الجو الملىء بالأتربة أو دخان السجائر أو الضعيف التهوية ، أو فى حالة احتجاز جسم غريبة (ذرة تراب مثلاً) بين العدسة والقرنية .

وفى بعض الأحيان يؤدى استخدام العدسات اللاصقة بصفة مستمرة ، دون خلعها بعض الوقت ، إلى الإحساس بتعب فى العينين بعد خلع العدسات عنها .

العناية بالعدسات اللاصقة

بالرغم من أن النوع الصلب من العدسات اللاصقة قد يصاحب استخدامه بعض المشاكل عن النوع اللين ، كما سبق ، إلاّ أنه أبسط فى استخدامه ، ولا يحتاج لعناية مستمرة ، كما هو الحال فى حالة استخدام العدسات اللينة .

ويجب الالتزام تماماً بالإرشادات التى يشير عليك الطبيب بها للعناية بعدساتك اللاصقة وطريقة حفظها ومسكها باليد .

ويمكن استخدام قطرات العين المختلفة أثناء « ارتداء » العدسات اللاصقة خاصة النوع الصلب ، أما النوع اللين فيُخشى عليه فى بعض الأحيان من زيادة تركيز بعض القطرات .

موانع استخدام العدسات اللاصقة

لا يجب الاستعانة بالعدسات اللاصقة فى الحالات التالية :

- وجود رعشة أو التهاب مفصلى باليد يعوق القدرة على خلع أو تثبيت العدسات فى العين بإحكام .

- إذا رأى الطبيب فرصة حدوث التهاب بالعين ، عند استخدام العدسات ، فى بعض الأشخاص المهيئين لذلك .

- عدم قدرة الشخص على تحمل فترة التكيف مع العدسات والتى قد تشعره بالضيق والتوتر .

- كذلك يجب خلع العدسات عن العين بشكل مؤقت ، أثناء النوم ، أو السباحة ، أو فى حالة وجود التهاب بالعين .





حتى لا ينطفىء جمالك
تجنبى هذه الأشياء :

تأكدى أن سوء حالتك النفسية وما قد يصحبه من أرق ، هو عدو لدود لجمالك وصحتك بصفة عامة .

فكل انفعالاتك سواء من قلق أو كآبة أو إحباط أو غضب أو عدم إحساس بالأمان ، تؤثر على وظائف الجسم الفسيولوجية ، مما قد يؤدى إلى خلل بوظيفة أحد الأعضاء أو ربما أكثر من عضو ، وظهور أعراض جسمانية غير مرغوب فيها ، هى فى الحقيقة من نتاج سوء حالتك النفسية .

وهناك أمثلة كثيرة لحالات مرضية قد يرجع السبب فيها إلى سوء الحالة النفسية ، أذكر منها بعض هذه الحالات ، وسوف تلاحظين مدى العلاقة الوثيقة بين جمالك وصحتك وحالتك النفسية :

- زيادة العرق .
- الارتيكاريا .
- الحكاك أو « الهرش » عموماً .
- سقوط الشعر .
- بعض الأمراض الجلدية الأخرى .

هكذا ترين من الأمثلة السابقة أن الجلد مرآة للحالة النفسية) .

- النحافـــة .

(نتيجة لفقدان الشهية ، أو عدم الرغبة فى تناول الطعام لأسباب نفسية أخرى كعقاب للنفس) .

- الســـمنة .

(نتيجة للإفراط فى الطعام الذى قد يحدث أحياناً بدافع نفسى) .

- الصداع والصداع النصفى .
- انقطاع الطمث أو اضطرابات الدورة الشهرية عموماً .
- الإحساس بدقات القلب تخفق بشدة .

- سوء الهضم والقولون العصبى .

ولكن يجب دائماً- علينا نحن الأطباء- للحكم بوجود سبب نفسى لمثل هذه الحالات التأكد أولاً من عدم وجود مرض عضوى معين .

كيف ترتبط الحالة النفسية بأعضاء الجسم ؟

الرد بسيط ، وهو أن الجزء من المخ المختص بالانفعال (Hypothalamus) هو نفسه الجزء الذى يتحكم فى الجهاز العصبى التلقائى ويشمل الجهاز السمبتاوى والجهاز الجارسمبتاوى وكلاهما يؤديان وظائف عديدة للجسم . كما يتحكم أيضاً فى جهاز الغدد الصماء أى إفراز الهرمونات المختلفة التى تقوم هى الأخرى بوظائف عديدة للجسم .

سوء التغذية

طعامك الجيد المتوازن فى عناصره الغذائية هو نبع طبيعى للجمال والنضارة والحيوية لا يعادله نبع آخر مهما حرصت على زينتك وجمالك . فبه .. تنضُر البشرة ، ويقوى الشعر ، وتزدهر الوجنتان ، ويغمر عينيك البريق ، وبدونه ، يخبو جمالك وينطفىء . فاجعليه دائماً طريقك الرئيسى للوصول إلى الجمال ولا يشغلنك عنه طرق أخرى .

والطعام المتوازن هو الذى يجمع بين ما يحتاجه الجسم من عناصر غذائية مختلفة وهى البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن ، وكلها تجتمع لديك إذا حرصت يومياً على تناول الخضروات ، والفاكهة واللحوم والخبز .

وحتى تضمنى نجاح نظامك الغذائى فى سد احتياجات جسمك ، اعتنى دائماً بتناول هذه الأغذية :

كوب من الماء يوميا

يمد جسمك بالعديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم فاجعليه شيئاً أساسياً فى غذائك اليومى . وإذا كنت تعانين من الأرق ، فليكن تناولك لكوب اللبن قبل النوم ، على أن يكون اللبن دافئاً . فهذا

يساعدك على الاسترخاء والنوم بسهولة .

طبق سلطة يوميا

يضمن تناولك للخضروات الطازجة بانتظام ، التى تمد جسمك بالحيوية لقيمتها الغذائية العالية . كما أنها تساعد على انتظام حركة الأمعاء ومنع حدوث الإمساك ، وتمد الجسم بسعرات حرارية منخفضة ، لاحتوائها على الألياف .

عصائر الفاكهة

حاولى قدر استطاعتك تناول عصائر الفاكهة والخضروات كالطماطم والجزر من وقت لآخر ، فهى مبعث متجدد للحيوية والنشاط . ويا حبذا لو استبدلِت بعض المشروبات من الشاى والقهوة والمياه الغازية بهذه العصائر .

ولكن هذا لا يجعلك تهملين تناول الفاكهة فى صورتها الطبيعية كغذاء أساسى فى طعامك اليومى.

وتمدك الفاكهة الطازجة عموماً بقدر كبير من الفيتامينات إلى جانب احتوائها على الألياف .

نصائح عامة بالنسبة لطعامك

● لا تنسى تناول كمية من البروتينات يومياً . وتذكرى أن البروتينات الحيوانية كاللحوم والدواجن لها قيمة غذائية أفضل من البروتينات النباتية .

● تجنبى على قدر استطاعتك تناول الدهون ، فلا يحتاج جسمك منها إلاّ القليل جداً . وتذكرى أن الإكثار منها يؤدى إلى أضرار بالغة بالجسم ، علاوة على ما تسببه من حالة السمنة .

● لا تكثرى من تناول الحلويات والنشويات فلها سعرات حرارية مرتفعة قد تعرضك للسمنة .

● احرصى على تناول وجباتك اليومية فى مواعيد ثابتة حتى تنتظم عملية هضم الطعام .

- حاولى الاسترخاء لمدة نصف ساعة بعد وجبة الغذاء ، خاصة إذا كانت وجبة دسمة حتى تساعدى جسمك على هضم الطعام جيداً .
- لا تكثرى من تناول الطعام فى وجبة العشاء ، ويفضل ألاّ تذهبى للفراش مباشرة بعد تناول عشائك . ولكن حاولى السير قليلاً فى الهواء الطلق أو أداء أحد أمور المنزل الخفيفة ، فهذا يمهد جسمك للاسترخاء والنوم ويمنع حدوث متاعب أثناء الليل .

غزارة دم الحيض

كثيراً ما يشكو لى المرضى من السيدات والآنسات بعض الأعراض التى تشعرهن بالضيق والتى تعوق جمالهن ، مثل :

- وجود تشققات عند زاويتى الفم .
- تمعلق أظافر اليدين (أى تصبح مقعرة كالملعقة) ، مع تشققها وضعفها .
- تشقق الشفتين .

وفى الحقيقة أن هذه الأعراض مجتمعةً تشير إلى أنيميا نقص الحديد ، خاصة وجود تمعلق بأظافر اليدين . وقد يصاحب أيضاً هذا النوع من الأنيميا ، بعض أعراض الضعف بصفة عامة ، مثل :

- سقوط الشعر .
- وجود سواد تحت العين .
- الإحساس بالتعب .
- الإحساس بضيق فى التنفس .. إلى آخره .

وعادة يكون السبب فى هذه الحالة ، كما يتضح من التاريخ المرضى ، هو تكرر دم الحيض بغزارة أو استمراره لفترة طويلة ، على غير العادة ، أو حدوث نزيف دموى من المهبل .

ففى مثل هذه الحالات وحفاظاً على جمالك وحيويتك ، لا تنتظرى مدة

طويلة دون استشارة الطبيب ومعرفة سبب ذلك ، حتى لا تتعرضى لنقص الحديد وحدوث أنيميا .

ولا مانع من تناول أقراص الحديد بجرعة مناسبة فى مثل هذه الحالات ، حتى تساعد على تكوين خلايا الدم من جديد ، مع العناية بتناول طعام جيد ملىء بالفيتامينات كاللبن والخضروات والفاكهة واللحوم .

وأحب أيضاً أن أشير إلى أن أنيميا نقص الحديد تكاد تكون مختصة بالسيدات والآنسات ، فإلى جانب فرصة حدوثها نتيجة للنزف الدموى كل شهر ، فهناك أسباب أخرى قد تساعد على حدوثها ، كزيادة حاجة الجسم إلى الحديد أثناء فترات الحمل والرضاعة وفترة البلوغ .

كثرة تناول القهوة

يرجع تأثير القهوة إلى مادة الكافيين والتانين الموجودة فى البن . ويختلف هذا التأثير من شخص لآخر حسب طباعه ومزاجه ، فمن الناس من يكون لديه حساسية عالية للبُن ، ومنهم من لا يبدو عليه تأثير واضح .

وللقهوة تأثير منبه فى الجهاز العصبى المركزى ، مما يؤدى إلى تنشيط الذهن ومغالبة النعاس ، ولها أيضاً تأثير منبه على القلب يؤدى إلى زيادة الضربات زيادة بسيطة . كذلك فللقهوة تأثير خفيف مدر للبول . وأحياناً قد تستعمل القهوة غير المحمصة فى علاج الإسهال لاحتوائها على مادة التانين .

لذلك فتناول القهوة يمكن أن يفيدك متى احتجتِ لمثل هذه التأثيرات السابقة ، على أن يكون فى حدود المعقول .. فنجان أو فنجانين على الأكثر فى اليوم أما الإسراف فى تناول القهوة فهو شىء ضار بصحتك وجمالك حيث يؤدى ذلك إلى الأرق والتوتر ، واضطراب الجهاز الهضمى ، وتغير لون الوجه .

كثرة تناول الشاى

يشبه تأثير الشاى نفس تأثير القهوة ، لاحتوائه على مادتى الكافيين والتانين كمواد فعالة لذلك فهو ينبه الجهاز العصبى المركزى ، كما ينبه القلب فيزيد

من سرعة ضرباته بدرجة بسيطة مما يحدث نشاطاً فى الدورة الدموية ، كما أنه له تأثير ضعيف فى إدرار البول .

فالشاى إذن مشروب منعش ومفيد ، فى بعض الأحيان ، إذا ما شرب باعتدال ، أى فى حدود ثلاث فناجين فى اليوم ، وأيضاً إذا تمّ تجهيزه بطريقة صحية ، حيث يعتقد الكثيرون أنه كلما زادت مدة غليان الشاى كلما زادت خواصه المنبهة ، ولكن فى الحقيقة أنه يكفى لاستخلاص كمية الكافيين الموجودة فى الشاى ، والمسئولة عن تنبيه الجهاز العصبى المركزى ، أن تلقى أوراق الشاى فى ماء يغلى لمدة قليلة جداً ، لأن الكافيين سريع الذوبان فى الماء .. أما زيادة فترة الغليان فإنها تؤدى إلى استخلاص كمية التانين وهو الضعيف الذوبان فى الماء .

ومن أعراض الإفراط فى تناول الشاى :

اضطراب ضربات القلب ، وضيق التنفس ، وفقدان الشهية ، واصفرار اللون ، والأرق ، واضطرابات الهضم ، والإمساك ويعزى فقدان الشهية إلى وجود مادة التانين فى الشاى والتى تستخلص من الشاى بكمية كبيرة إذا ما تم إعداده بطريقة خاطئة عن طريق غليان الشاى (كما سبق) .







كل شيء عن التخسيس

أسباب السمنة

يرجع السبب فى معظم حالات السمنة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن احتياجات الجسم ، مع القيام بمجهود جسمانى أقل من اللازم لاستهلاك هذه الطاقة الزائدة الموجودة بالطعام . فتبدأ كمية الدهون المخزونة فى الجسم فى الازدياد ، وتتراكم حول الأحشاء وتحت الجلد مما يزيد من وزن الجسم وظهور حالة البدانة .

ومن أهم الأطعمة التى يؤدى الإفراط فى تناولها إلى السمنة المواد الدهنية كالزبد والكريمة والمحمر والمقلى ، والمواد النشوية كالأرز والمكرونة والخبز ، والمواد السكرية كالحلوى والجاتوه أو تناول كميات كبيرة من السكر فى المشروبات . كما يؤدى الإفراط فى تناول المياه الغازية إلى السمنة .

وفى بعض الحالات القليلة قد يرجع سبب السمنة إلى وجود خلل بهرمونات الجسم ، وفى هذه الحالات يصاحب السمنة وجود أعراض وعلامات طبية أخرى مميزة لكل حالة . فمثلاً فى حالة زيادة إفراز الغدة الجاركلوية (الكظر) تحدث حالة من البدانة معروفة بين الأطباء ، تتميز ببدانة الوجه والصدر والبطن ، ولكن مع نحافة الأطراف . إلى جانب بعض العلامات الطبية المميزة للحالة مثل وجود خطوط أرجوانية اللون عند أسفل البطن وأعلى الفخذين ، وارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بمرض السكر ..

ولعل البعض قد يتساءل ، لماذا إذن تظهر السمنة أحياناً فى معظم أفراد بعض العائلات ؟ يرجع السبب أساساً فى هذه الحالة إلى عادات غذائية سيئة يشترك فيها أفراد العائلة كالإفراط فى تناول الأرز والمكرونة والخبز أو غيرها من الأطعمة السابق ذكرها من خلال وجبات الطعام التى يتناولها أفراد الأسرة .

هل أنت بدينه ؟

يمكنك اعتبار نفسك بدينة ، من الناحية العلمية ، إذا كان وزنك يزيد عن ٢٠٪ من الوزن المثالى لكِ . ويتوقف الوزن المثالى للجسم على طول

الجسم والهيكل العظمى ، فعلى سبيل المثال ، إذا كان طول جسمك ما بين ١٥٥ـ١٦٠ سنتيمتر ، فيجب أن يكون وزنك بين ٥٥ـ٦٠ كيلو جراماً ، وإذا كان طول جسمك ما بين ١٦٠ـ١٦٥ سنتيمتر ، فيكون وزنك المثالى بين ٦٠ـ٦٥ كيلو جراماً . ويجب عند قياس طول جسمك أن تكونى عارية القدمين ، كذلك لتحديد وزنك بدقة يجب أن يكون هذا قبل وجبة الإفطار مع ارتداء ملابس خفيفة .

حتى تحافظى على وزنك

لكى تحتفظى بوزنك الحالى والمناسب بالنسبة لكِ ولا تتعرضى لحالة البدانة ، يجب أن تلتزمى بنظام غذائى جيد يفى بمتطلبات جسمك من العناصر الغذائية ولكن دون إسراف . ويعتبر هذا النظام موافقاً بالنسبة لك إذا كان يمد جسمك بما يحتاجه من سعرات حرارية .. لا أكثر ولا أقل . وعادة تحتاج المرأة ذات النشاط الجسمانى المعتاد سواء فى تلبية أمور المنزل أو العمل خارج المنزل إلى كمية من السعرات الحرارية تتراوح بين ١٥٠٠ـ١٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم . أما فى حالة وجود ظروف خاصة تمر بها المرأة كأثناء فترة الحمل أو الرضاعة فتزيد كمية السعرات الحرارية التى يحتاجها الجسم . فمثلاً تحتاج المرأة الحامل ابتداء من الشهر الرابع إلى ٢٠٠ سعر حرارى زائد عما تحتاجه قبل فترة الحمل . وتحتاج المرأة أثناء الرضاعة إلى زيادة السعرات الحرارية بحوالى ١٠٠٠ سعر حرارى خلال الستة شهور الأولى من الرضاعة . أما المرأة فى سن اليأس وما بعدها ، فتقل احتياجاتها من السعرات الحرارية ، لذلك يجب أن تكونى حذرة خلال هذه الفترة فى تناول المواد النشوية والسكرية والدهنية حتى لا تصابين بالسمنة وما قد ينتج عنها من أمراض خاصة خلال هذه الفترة .

أضرار السمنة

بصرف النظر عما تسببه السمنة من تشويه لجمال المرأة وحسن الهيأة ، ونقص اللياقة البدنية وخفة الحركة ، فللسمنة أضرار أخرى بصحة الجسم . فهى تعرض الجسم للإصابة بمرض السكر ، وأمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، وآلام المفاصل ، وارتفاع ضغط الدم ، وحصاوى المرارة .

أدوية التخسيس

قد تستخدم أحياناً بعض العقاقير لعلاج السمنة كضابطات الشهية ؛ حيث يفقد المريض جزءاً كبيراً من شهيته للطعام وبذلك يبدأ وزنه فى النقصان . كذلك قد تستخدم العقاقير المدرّة للبول لعلاج السمنة عن طريق فقدان الجسم لجزء من السوائل على فترات متتالية . وأحياناً قد تستخدم الهرمونات فى العلاج .

وفى الحقيقة أن كل هذه الأنواع لها أعراض جانبية ومضاعفات كثيرة ، لذلك لا أنصحك باستخدامها دون مبرر قوى وتحت إشراف الطبيب .

العلاج الجراحى

هناك عمليات جراحية للتخلص من السمنة عن طريق إزالة (أو شفط) كمية من الدهون من الأماكن المكتنزة بها أو الأماكن المراد تخسيسها كمنطقة البطن والثديين والردفين .. كذلك قد تجرى بعض العمليات الجراحية على المعدة والتى يشعر المريض بعد إجرائها بالامتلاء والشبع بعد تناول كميات ضئيلة من الطعام . ولكن إجراء مثل هذه العمليات ليس من السهولة كما قد تتصورين ، فلها أضرار ومضاعفات كثيرة ، مما لا يجعلها طريقة عملية للتخلص من السمنة .

استخدام الإبر الصينية

وإن كان العلاج بهذه الطريقة لا ينتج عنه أضرار جانبية إلاّ أنه يستدعى فى كثير من الأحيان الالتزام بنظام غذائى جيد حتى يساعد فى عملية انقاص الوزن والأهم من ذلك المحافظة على هذا النقصان حتى لا يرتد المريض مرة أخرى إلى حالة السمنة الأولى بل ربما قد يصبح أكثر بدانة مما كان عليه .

أغذية الريجيم

أصبح موضوع التخسيس شاغلاً لأذهان الكثير من بنات حواء ، مما جعل هذه الفكرة تدخل فى مجال التجارة بشكل واضح . فانتشرت فى الآونة الأخيرة أسماء لأنواع كثيرة من الأغذية الخاصة لإنقاص الوزن ، قد يكون بعضها مكتمل العناصر إلى حد ما ، بينما يعتمد البعض الآخر على صنف واحد من الطعام مثل نظام البيض ونظام الجروب فروت ورجيم الموز ورجيم الخضر ..

وإن كانت بعض هذه الأغذية تعمل على إنقاص الوزن بسرعة ، إلاّ أنها قد تعرض الجسم إلى نقص ببعض العناصر الغذائية الهامة .

كما أنها قد تحدث نوعاً من الخلل بوظائف الجسم ، خاصة إذا كان يصاحب السمنة أمراض أخرى مثل مرض السكر وضغط الدم . لذلك لا تعتبر هذه النظم الغذائية هى الطريق الصحيح لإنقاص الوزن .

حمامات السونا

كذلك قد نسمع عن أساليب أخرى لإنقاص الوزن مثل حمامات البخار وحمامات السونا والتدليك وما إلى ذلك . وفى رأيى أن كل هذه الطرق هى وسائل مؤقتة لإنقاص الوزن وبدرجة ضعيفة ، حيث تعتمد على فقدان الجسم للسوائل عن طريق العرق ، ولكن هذا الفقدان سريعاً ما يعوضه الجسم عند تناول الماء أو المشروبات المختلفة .

الطريق الصحيح لإنقاص الوزن

يتضح من العرض السابق لطرق التخسيس أن معظمها يعرض صحتك لبعض الأضرار ، وأن ما لا يضر منها هو فى الحقيقة وسيلة ضعيفة لإنقاص الوزن .

وأعتقد أن اتباع الوسائل التالية هو الطريق الصحيح لإنقاص الوزن ، وقد ذكرتها بهذا الترتيب على حسب أهميتها فى رأيى :

١ ـ رغبتك القوية فى إنقاص وزنك ، وما تتمتعى به من قوة الإرادة لتحقيق هذه الرغبة . كذلك يساعدك فى هذا تشجيع المحيطين بك على تحقيق رغبتك .

٢ ـ اتباع نظام غذائى جيد يساعد على إنقاص الوزن ، مما يستدعى ضرورة وجود المساعدة الطبية والتى تتمثل فى طبيب متخصص فى مجال التغذية .

٣ ـ ممارسة برنامج رياضى جيد بانتظام .

ومن الصعوبات التى قد تواجه بعض الناس ، بعد إنقاص وزنهم ، هى المحافظة على هذا الوزن الجديد ، فقد يكون من الصعب عليهم الاستمرار على نظام غذائي ثابت مدى العمر . وفى رأيى أن المصاب بالسمنة يشبه مدمن الخمر ، فيجب أن يتوقف عن تناول المزيد من الطعام وحتى آخر العمر .

قـــوة الإرادة

فى رأيى أن أهم شيء فى خطة إنقاص الوزن هو قوة إرادتك ؛ حتى تستطيعى الاستمرار ، وحتى لا ترتدى إلى زيادة وزنك مرة أخرى بعد فترة من العلاج . فكثير من البدناء ، بعد نجاحهم فى إنقاص وزنهم ، يخرجون عن النظام الغذائى الخاص بهم ويعودون إلى العادات الغذائية السيئة ، مما يتسبب فى زيادة وزنهم مرة أخرى ، وفى معظم الأحوال يعودون أبدن مما كانوا عليه بكثير . وهذا أخطر ، من الناحية الصحية ، من الاستمرار بحالة البدانة الأولى ..

فأعتقد أنه يجب أن تعقدى العزم على أن تنقصى من وزنك ، وتلتزمى بنظام معين فى الطعام وتداومى على الاستمرار فيه . كما أعتقد أن تشجيع عائلتك لك على إنقاص وزنك أمر حيوى قد يساعدك كثيراً فى هذا الموضوع . فمشكلة السمنة هى مشكلة عائلية ؛ فمن الصعب أن تقللى من طعامك مع إقبال باقى أفراد العائلة على الأطعمة المختلفة بشهية مفتوحة !!

اتباع نظام غذائى جيد لإنقاص الوزن

ليس هناك غذاء « ساحر » لإنقاص الوزن . فالسمنة من المشاكل الصحية التي تحتاج إلى علاج طويل . وللأسف ، أن بعض أنواع الوجبات الغذائية التى تنقص من الوزن بسرعة ، هى فى الحقيقة مضرة بالصحة ، كما سبق . ومن أفضل نظم التغذية التى أؤيّدها هى أن يداوم المريض على تناول وجبات طعام مكتملة العناصر الغذائية لا تضر بالصحة على المدى البعيد مع الإقلال فيها من المواد الدهنية والنشوية والسكريات . كذلك يجب أن يبدأ هذا النظام بكميات من الطعام محددة السعرات الحرارية حتى يضمن إنقاص وزنك بمعدل جيد فى البداية مما يشجعك على الاستمرار . على أن تزداد كمية السعرات الحرارية تدريجياً أثناء اقتراب المريض من الوصول للوزن المرغوب فيه.ويجب أن تستمر كمية السعرات الحرارية بشكل ثابت ، بعد وصول المريض للوزن الملائم ، للمحافظة على هذا الوزن .

ولتحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة أثناء العلاج والتى توافق حالة الجسم ، يجب الأخذ فى الاعتبار عدة أشياء منها قيمة وزنك ، ومعدل نشاطك اليومى ، وكذلك الحالة الفسيولوجية للجسم . فكما سبق أن أوضحت أن كمية السعرات الحرارية اللازمة لجسم المرأة تتغير أثناء فترة الحمل ، وفترة الرضاعة ، وفترة سن اليأس ، وأيضاً فى فترة البلوغ .

لذلك فوجود المساعدة الطبية بجانبك أثناء فترة العلاج على يد طبيب متخصص في مجال التغذية ، قد يكون أمراً ضرورياً ، لتحديد نظام غذائى جيد يساعدك على إنقاص الوزن وفى نفس الوقت يتماشى مع حاجة وطبيعة جسمك . كذلك فللكشف الاكلينيكى قبل بدء خطة العلاج أهمية خاصة للتأكد من عدم وجود أمراض مصاحبة لحالة السمنة ، مما قد يغير من نظام العلاج ، وانتقاء الأطعمة المختلفة حسب نوع المرض ، وحسب ما يحتويه كل نوع من سعرات حرارية .

إتباع نظام رياضي جيد بانتظام

حتي تنقصى من وزنك يجب أن تحرقي سعرات حرارية أكثر مما تأكلي . ولتفعلي هذا يجب أن تأكلي أقل أو تحرقي سعرات حرارية أكثر ، وذلك من خلال ممارسة الرياضة والحركة المستمرة . ومن الأفضل أن تفعلي الاثنين معاً حتي تنقصى من وزنك بصورة جيدة .

فإذا استطعتى أن تحرقي ٤٥٠ سعر حرارى زائد فى اليوم ، فإنك بهذا النظام سوف تفقدين من وزنك حوالى نصف كيلو جرام زائد فى الأسبوع . ويساعدك على ذلك أيضاً رياضة المشى ، بعد تناول الطعام ، حيث أن الإنسان يستهلك حوالى ثلث السعرات الحرارية يومياً فى عملية الهضم وامتصاص الطعام ، وأداء مثل هذا النوع من الرياضة (المشى) أثناء عملية هضم الطعام يزيد من كمية السعرات الحرارية المستهلكة . فعلى سبيل المثال ، إذا كان المشى قبل الأكل لمسافة معينة يستهلك حوالى ١٠٠ سعر حرارى ، فإن مشى نفس المسافة بعد الأكل يحرق حوالى ١٥٠ سعر حرارى . علاوة على ذلك ، فالرياضة بوجه عام تفيدك صحياً من نواحى أخرى ، فتقلل من كمية السكر فى الدم وكذلك من كمية الدهون ، إلى جانب أنها تقوى العضلات وتزيدك حيوية ونشاطاً .

فحاولى أن تختارى لنفسك نوع من الرياضة على أن تمارسيه بصفة منتظمة كالجرى ، أو السباحة ، أو نط الحبل ، أو الدراجة الثابتة . أو يمكنك الاعتماد على رياضة المشى الجادة . فإذا كنت تنوين ذلك ، فحاولى أن تمشى لفترة معينة يوميًا (نصف ساعة مثلاً) لمدة أسبوع على أن تأخذى يوماً راحة خلال هذا الأسبوع . وعندما تبدئين أسبوعك الثانى ، حاولى أن تزيدى هذه المسافة بحوالى ٢٠٪ عن أسبوعك الأول ، ولكن تذكرى أن زيادة المسافة أهم من زيادة الزمن . ثم تحاولى أن تزيدى فى أسبوعك الثالث هذه المسافة بنسبة ٢٠٪ أخرى وهكذا . وحاولى دائماً ألاّ تيأسى أو تفشلى فى استمرارك لهذا النظام الرياضى ، وفى نفس الوقت لا تصرى على ممارسة المزيد إذا أحسست بالتعب الشديد .

ويمكنك اختيار بعض التمرينات الرياضية المختلفة الموضحة بهذا الكتاب والتالى عرضها ، وممارستها يومياً أو لثلاثة أيام فى الأسبوع على الأقل . وإذا كنت تنوين تخسيس أحد أجزاء جسمك بشكل خاص ، فيجب الاهتمام بتكرار التمرينات المختصة بذلك يومياً عن باقى التمرينات الأخرى .

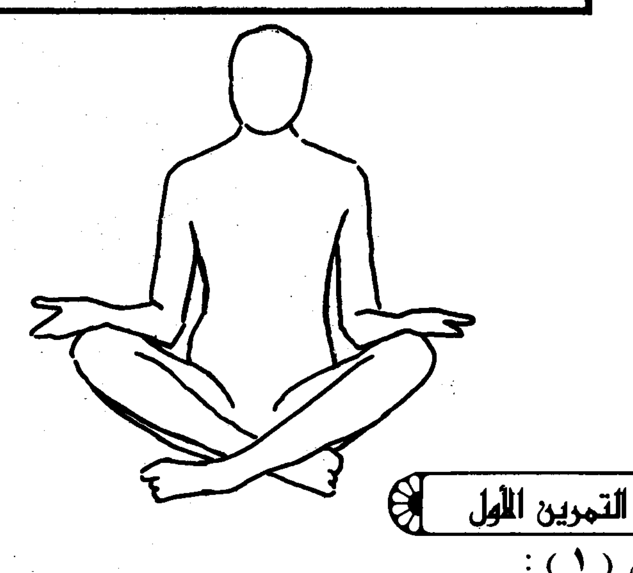




تصحيح عيوب الجسم

- اللغد .
- الكرش .
- تضخم الردفين .
- انحناء الظهر .
- احتكاك الركبتين ..

● للتخلص من اللغد



التمرين الأول

شــكل (١) :

- اجلسى على الأرض فى الوضع المبين بالشكل .
- اسحبى صدرك لأعلى مع استقامة ظهرك وسحب البطن للداخل .
- اجعلى ذقنك عمودية على عنقك .
- احرصى على اتخاذ هذا الوضع أثناء كل تمرينات العنق التالية .



شــكل (٢) :

- ادرى رأسك ببطء ناحية الكتف اليسرى .



شـــكل (٣) :

- اديرى رأسك إلى المنتصف . توقفى قليلاً .
- حاولى الآن شد عضلات عنقك لأعلى مع إنزال كتفيكِ لأسفل ، مع الحفاظ على وضع ذقنك عمودية على عنقك .
- توقّفى عن شد العضلات ، واسترخى ثانية .



شـــكل (٤) :

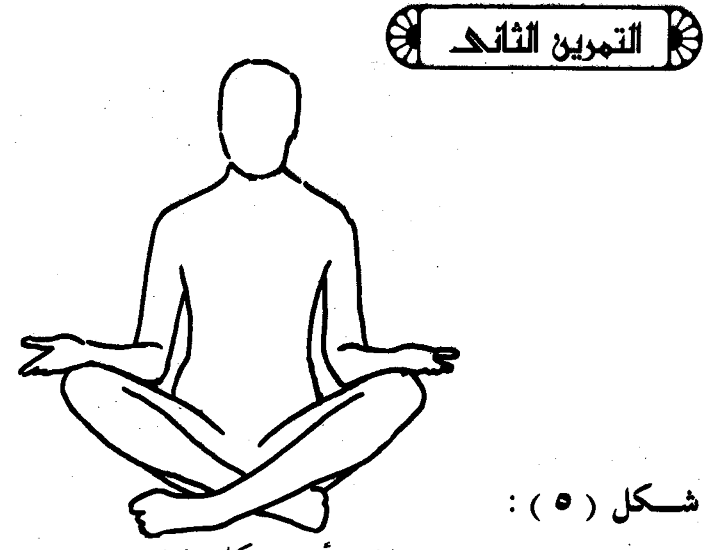
- اديرى رأسك إلى جهة الكتف اليمنى ، مع الحفاظ على وضع ذقنك عمودية على عنقك .

ـ اديرى رأسك للمنتصف .

ـ كررى شد عضلات العنق مع إنزال الكتفين لأسفل ، كما سبق . استرخى .

ـ كررى التمرين ٤ مرات .

التمرين الثانى



شـــكل (٥) :

ـ اجلسى فى الوضع الابتدائى (شكل ١) .



شـــكل (٦)

ـ اثنى رأسك ببطء إلى جهة اليسار ، بحيث تذهب الأذن ناحية الكتف اليسرى . ولاحظى ألاّ تدفعى رأسك مرة واحدة إلى هذا الاتجاه ، وألاّ تلامس أذنك الكتف .



شـــكل (٧) :

- ادیری رأسك إلى الوضع الابتدائى .
- شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل .



شـــكل (٨) :

- اثنى رأسك ببطء ناحية الكتف ايمنى .



شـكل (٩) :

- عودى مرة ثانية إلى الوضع الابتدائى .
- شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل . استرخى
- كررى التمرين ٤ مرات .

التمرين الثالث



شـكل (١٠) :

- اجلسى فى الوضع الابتدائى .



شـــكل (١١) :

ـ **اديرى رأسك** برفق ناحية اليسار .

ـ **اديرى رأسك** إلى الوضع الابتدائى ، مع شد العنق لأعلى ، وإنزال الكتفين لأسفل .



شـــكل (١٢) :

ـ **اديرى رأسك** برفق ناحية اليمين .

ـ اسحبى رأسك ثانية إلى المنتصف . شدى عنقك لأعلى مع إنزال الكتفين لأسفل .

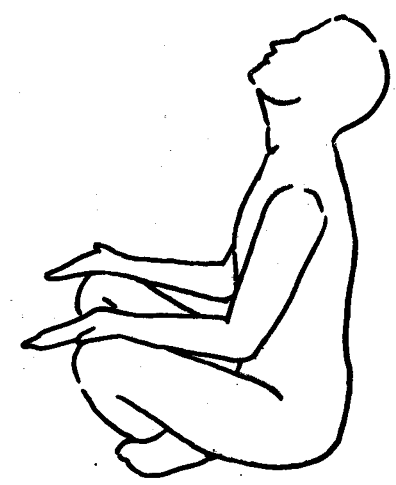
ـ كررى التمرين ٤ مرات .

التمرين الرابع



شـــكل (١٣) :

ـ اجلسى فى الوضع الابتدائى .



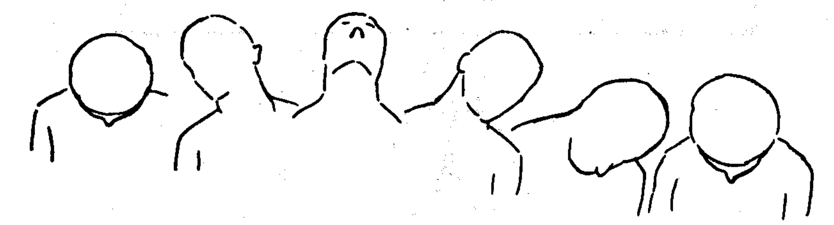
شـــكل (١٤) :

ـ اجعلى رأسك تسقط للخلف ببطء ، حتى تصبح ذقنك فى زاوية منفرجة مع عنقك .

ـ اسحبى كتفيكِ لأسفل .

ـ كررى التمرين ٤ مرات .

التمرين الخامس

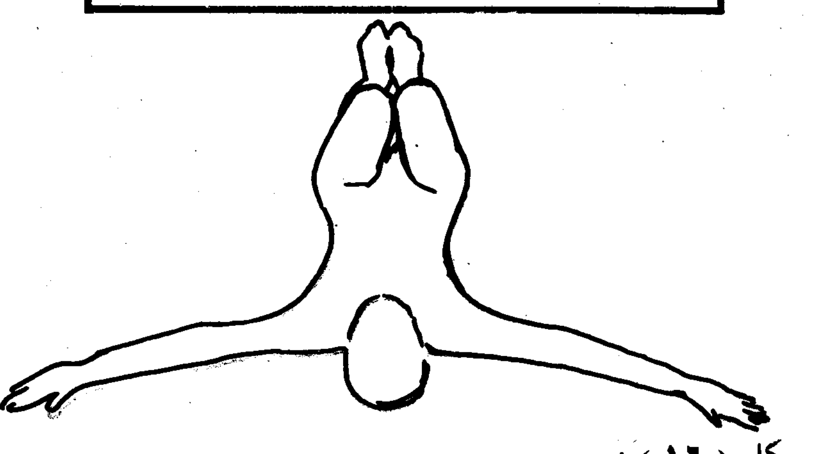


شــكل (١٥) :

- يبدأ من جهة اليسار إلى جهة اليمين .
- اجعلى ذقنك تلامس صدرك .
- لفّى رأسك ببطء ناحية الكتف اليمنى .
- لفى رأسك للوراء .
- استمرى فى دوران رأسك ناحية الكتف اليسرى .
- استمرى فى الدوران حتى تصلى الوضع الابتدائى للتمرين .
- استمرى فى أداء هذا التمرين ثلاث مرات ، ثم غيرى إتجاه دوران الرأس لثلاث مرات أخرى .



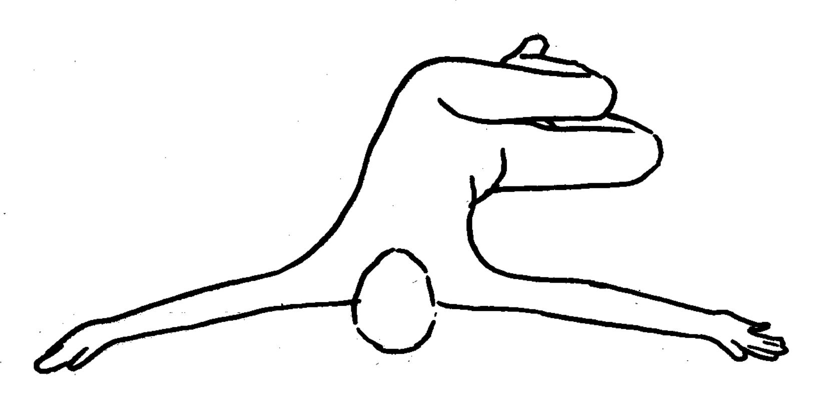
● للتخلص من الكرش



شـــكل (١٦) :

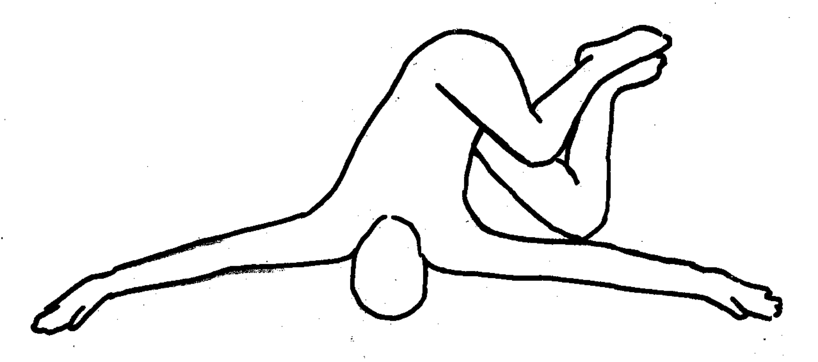
ـ ارقدى على الأرض ، ومددى ذراعيك على الجانبين ، مع جعل كف اليد ناظرًا لأعلى .

ـ اثنى ركبتيك على صدرك .



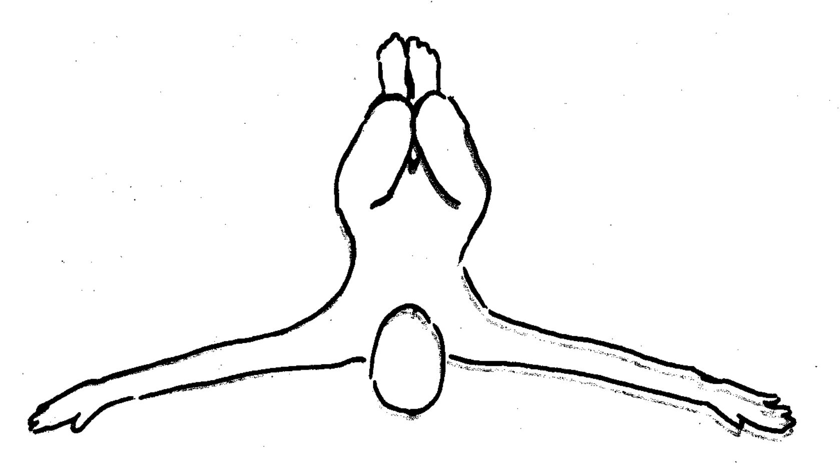
شـــكل (١٧) :

ـ ميلى بركبتيك معاً إلى الناحية اليمنى ، حتى تلامسان الأرض ، مع الاحتفاظ بذراعيك ملامستان للأرض ، على قدر المستطاع .



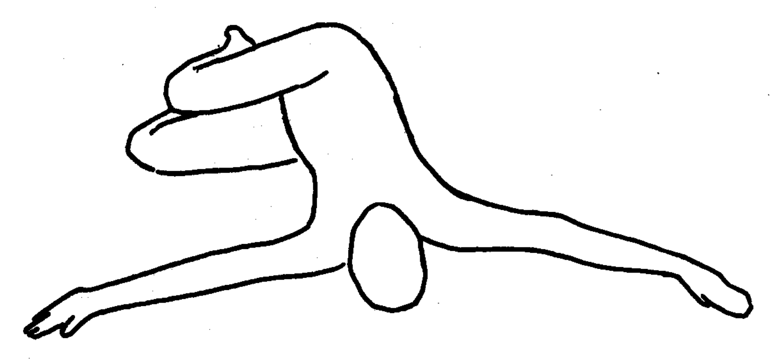
شـــكل (١٨) :

ـ اسحبى ركبتيك من الأرض لأعلى ناحية كوع الذراع اليمنى .
ـ اثبتى قليلاً عند هذا الوضع .



شـــكل (١٩) :

ـ لفى ركبتيك للخلف لتعودى مرة أخرى للوضع الابتدائى ، بجعل ركبتيك منثنيتان على صدرك .
ـ اثبتى قليلاً .



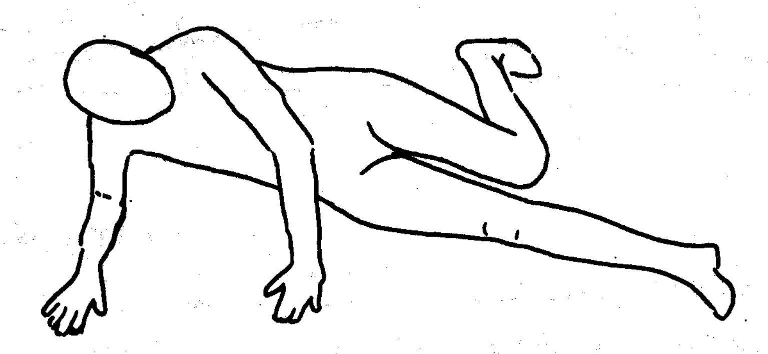
شـكل (٢٠) :

- كررى التمرين على الجهة اليسرى.
- ميلى بركبتيك معاً إلى الناحية اليسرى .
- اسحبى ركبتيك ناحية كوع الذراع اليسرى . اثبتى قليلاً .
- لفي ركبتيك للخلف لتعودى مرة أخرى إلى الوضع الابتدائى . اثبتى قليلاً .
- كررى التمرين ١٠ مرات .



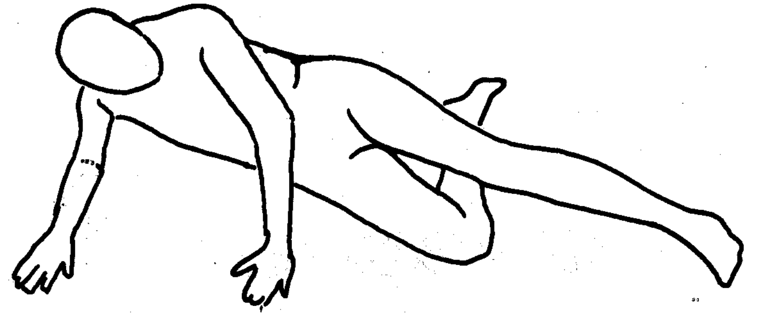
● *للتخلص من الشحم الزائد بالساقين*

(منطقة الفخذ والركبة وسمانة الساق ومفصل القدم)



شـــكل (٢١) :

ـ ارقدى على أحد جانبيك فى وضع نصف دائرى(كما هو موضح بالشكل) ، مع رفع الجزء الأعلى من جسمك عن الأرض ، واجعليه محمّلاً على كوع الذراع السفلى ، وعلى يد الذراع العليا .

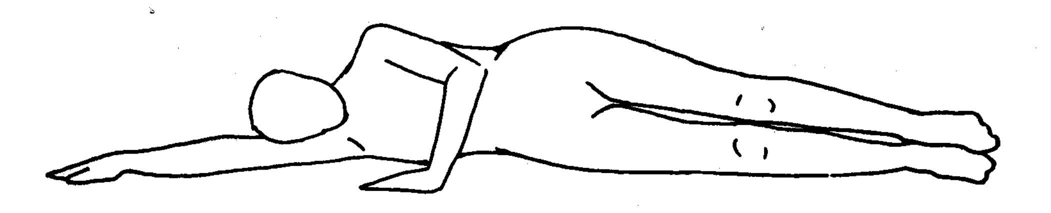


شـــكل (٢٢) :

ـ افردى ساقك العليا للأمام ، واثنى ساقك الأخرى للخلف ، مع مراعاة أن تكون كلتا الساقين مرتفعتان عن الأرض قليلاً .

ـ استمرى فى فرد وثنى الساق واحدة بعد الأخرى كأنك تقومين بالتبديل أثناء قيادة الدراجة .

ـ كررى نفس التمرين على الجانب الآخر من جسمك .

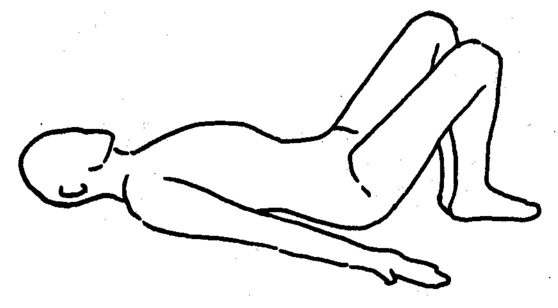


شكل (٢٣) :

ـ إذا كنتِ لا تعانين من بدانة شديدة بمنطقة الفخذين ، فيمكنك أداء التمرين السابق دون رفع جسمك عن الأرض . فاستلقى على الأرض على أحد جانبيك ، مع سند رأسك على الذراع السفلى الممدّدة ، والارتكاز بيد الذراع الأخرى على الأرض أمام صدرك . ارفعى ساقيك قليلاً عن الأرض وابدئى فى التمرين .

ـ كررى التمرين ١٨ مرة .



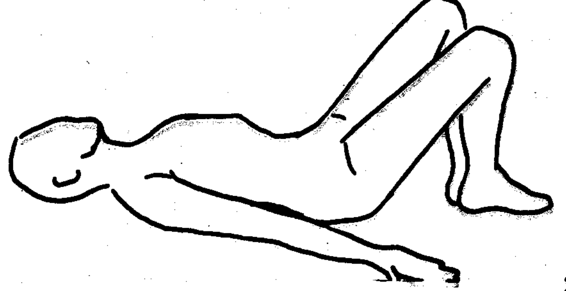


شكل (٢٤) :

– استلقى على ظهرك وافردى ذراعيك على الجانبين ، واجعلى كف يدك ناظراً لأعلى .

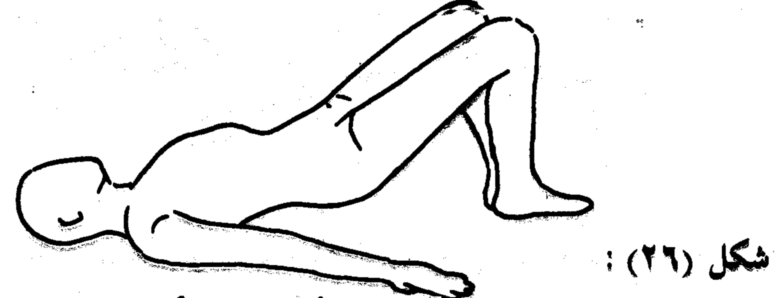
– اثنى ركبتيك مع جعل قدميك ملاصقتان للأرض .

– لاحظى أن تكون قدماك قريبتان من بعضهما ، مع فصل الركبتين عن بعضهما .



شكل (٢٥) :

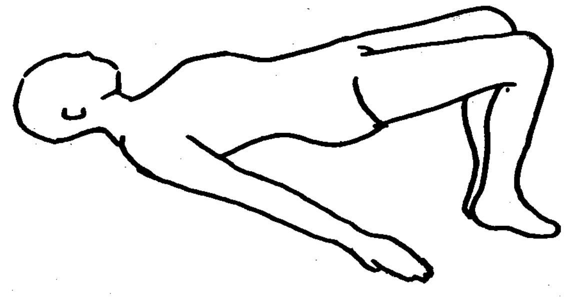
– أثناء نفس الوضع ، احرصى أن يكون صدرك لأعلى .. وجهك لأعلى .. وسطك لأسفل .. كتفاك لأسفل .



شكل (٢٦) :

– ابدئ الآن فى رفع ظهرك عن الأرض تدريجياً ، حتى يصير جسمك

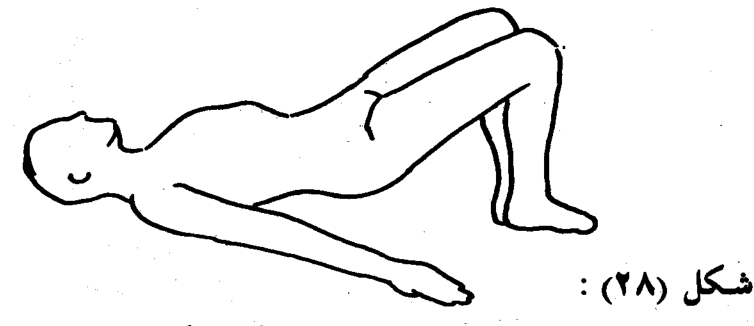
محّملاً على الكتفين والعنق والرأس والقدمين .



شكل (٢٧) :

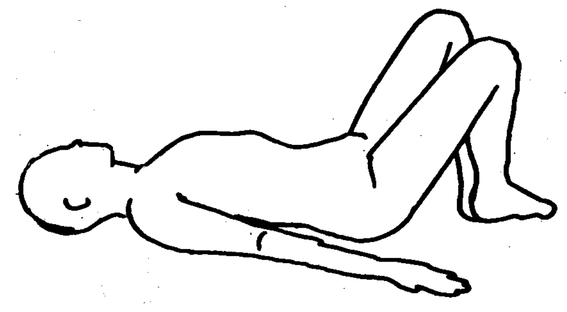
– ابدئى فى جعل ظهرك مستقيماً أثناء رفعه ، بحيث يصبح محملاً بشدة على أسفل العنق ومنطقة الكتفين .

– لا تثنى ذقنك لأسفل . اجعليها فى زاوية قائمة مع العنق .



شكل (٢٨) :

– ابدئى الآن فى الهبوط تدريجياً .. شيئاً فشيئاً .

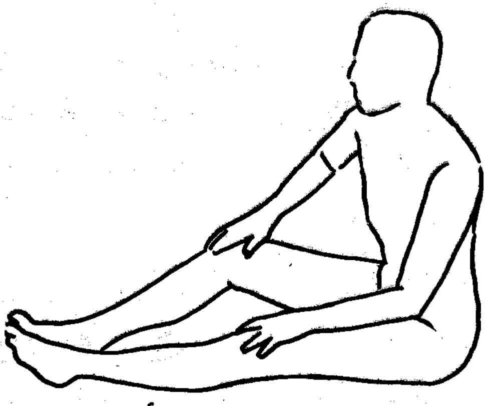


شكل (٢٩) :

– اجعلى منطقة الحوض مرفوعة لأعلى حتى يتم ملامسة ظهرك كله للأرض .

- يمكنك خفض ساقيك بعد ذلك ،
- كررى التمرين ٤ مرات

المشي على المقعدة (الردفين)

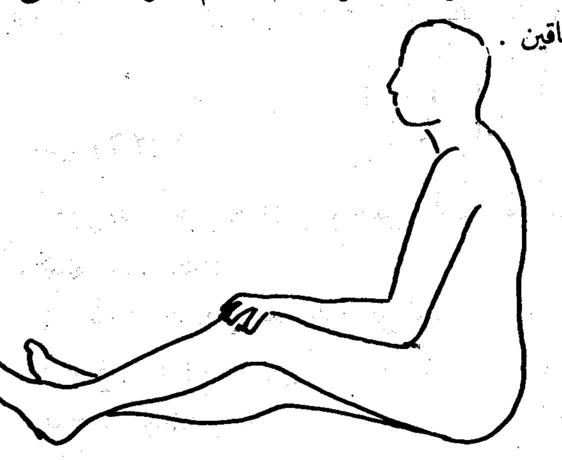


شكل (٣٠) :

- اجلسى على الأرض ، واجعلى ساقيك ممددتين أمامك ، مع وضع اليدين فوق الركبتين .

- حاولى الآن « المشى » أو التقدم للأمام مرتكزه على الردفين عن طريق مد الساق اليمنى ثم دفع الساق اليسرى أثناء الحركة ثم مد الساق اليسرى ودفع الساق اليمنى وهكذا .

- استمرى فى التمرين مسافة عشرة « خطوات » للأمام . ويمكنك ثنى الركبة قليلاً أثنا حركة الساقين .



شكل (٣١) :

- حاولى الأن المشى للخلف عشرة خطوات أخرى .

كررى التمرين ٤ مـرات

لاختزال الردفين والفخذين

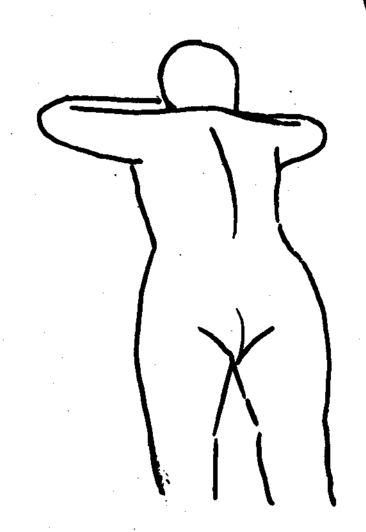
حتى تزيدى من سرعة انقاص حجم الردفين والفخذين ، سيحتاج ذلك ثلاثة أشياء :

– ممارسة التمرين السابق مع زيادة عدد مرات التمرين .

– الاستعانة بثقل مُثبت على مفصل القدم ، ويمكنك شراؤه من محلات أدوات الرياضة ، وأفضل لك هذا النوع فى شكل حقيبة أو جراب مملوء بالرمل .

– ممارسة التمارين التالية يومياً .

التمرين الأول



شكل (٣٢) :

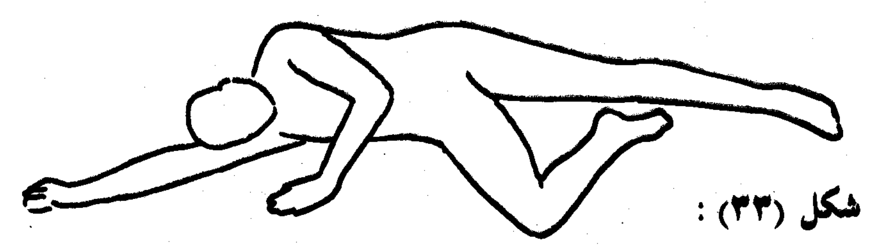
– ارقدى على بطنك ، واجعلى رأسك مُسندة على ذراعيك ، مع وضع وسادة تحت بطنك .

– شّدى الردفين معاً بقوة على قدر المستطاع ، ثم ارخى العضلات ثانية وبالتدريج . كررى التمرين عشرة مرات ، واحرصى دائما على أن يكون ارتخاء العضلات تدريجياً .

ملحوظة : لا تحاولى أبداً أداء هذا التمرين دون وضع وسادة تحت بطنك حتى لاتؤلمى عضلات الظهر .

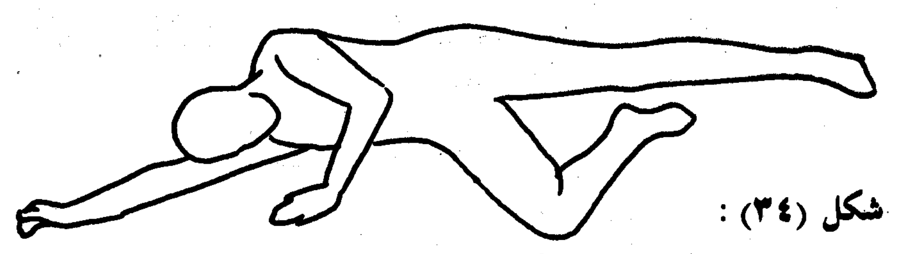
التمرين الثانى

- استعنى فى التمرين التالى بثقل مثبت عند مفصل الركبة .



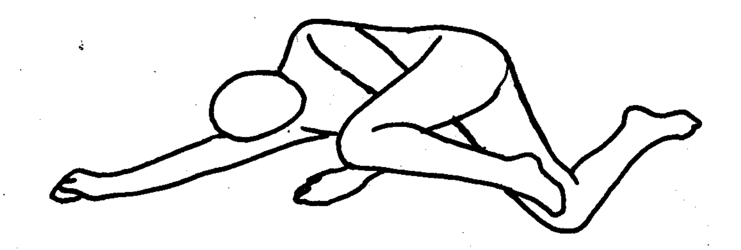
شكل (٣٣) :

- ارقدى على جانبك مع وضع الرأس على ذراعك الممدة أسفلك ، مع الارتكاز بيد الذراع الأخرى على الأرض أمام صدرك .
- اثنى ساقك السفلى ، ومددى الساق الأخرى .



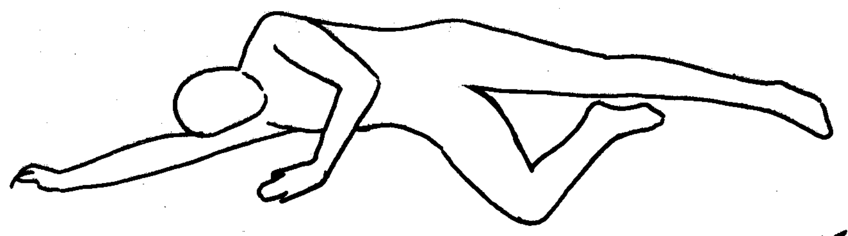
شكل (٣٤) :

- ارفعى ساقك العليا قليلاً لتكون بمستوى مفصل الفخذ .



شكل (٣٥) :

- ابدئى الآن فى ثنى الساق العليا مع جذبها تجاه الصدر .

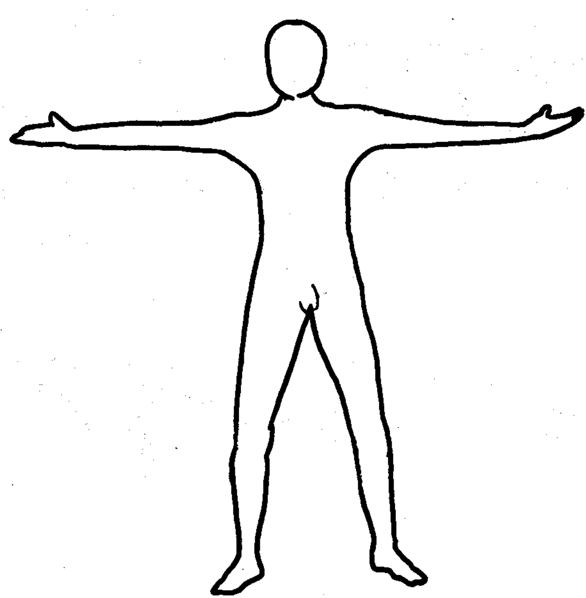


شكل (٣٦) :

– افردى نفس الساق مرة أخرى لتكون بمستوى مفصل الفخذ ، كررى المد والثنى ١٥ مرة مع مراعاة عدم وضع الساق المُدربة على الأرض أثناء هذه المرات .

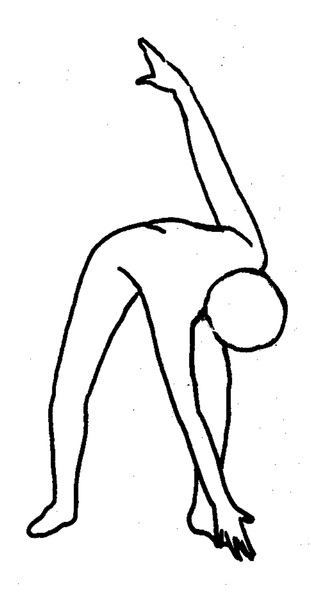
كررى التمرين نفس العدد من المرات على الجانب الآخر من الجسم .

التمرين الثالث



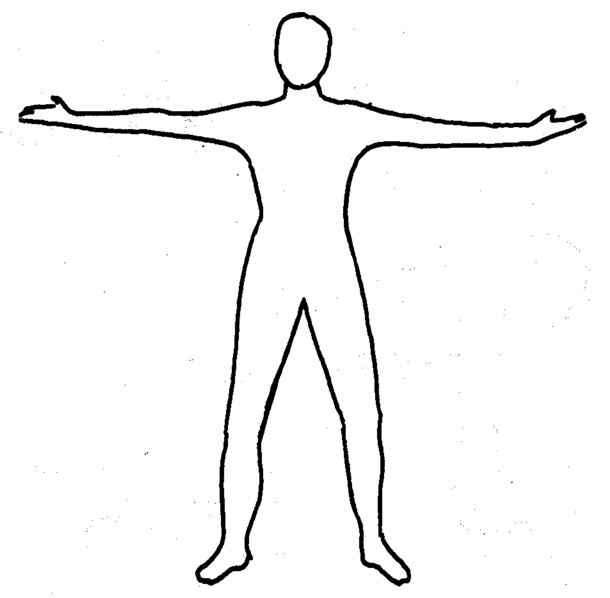
شكل (٣٧) :

– قفى على الأرض وباعدى بين ساقيك ، مع ثنى الركبتين قليلاً .
– مددى ذراعيك على الجانبين ، مع جعل كف اليد ناظراً لأعلى



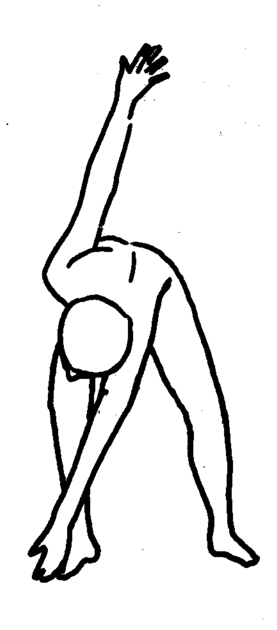
شكل (٣٨) :

– لامسى قدمك اليسرى بذراعك اليمنى ، مع ثنى الركبتين أثناء ذلك ، ومد الذراع اليسرى للخلف .



شكل (٣٩) :

– انهضى مرة ثانية واتخذى نفس الوضع الابتدائى (شكل ٣٧) .

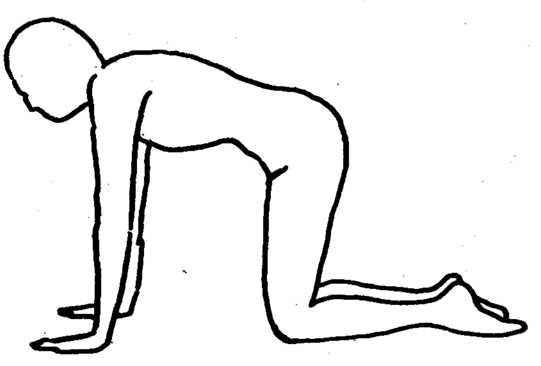


شكل (٤٠) :

– لامسى الأن القدم اليمنى بذراعك اليسرى ، مع ثنى الركبتين أثناء ذلك ، ومد الذراع اليمنى للخلف . ثم اتخذى الوضع الابتدائى مرة ثانية .

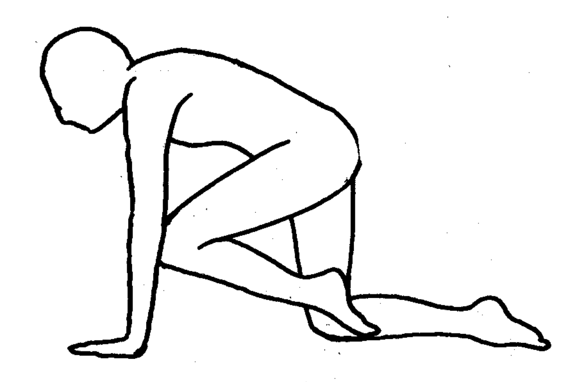
كررى التمرين ١٦ مرة :

التمرين الرابع



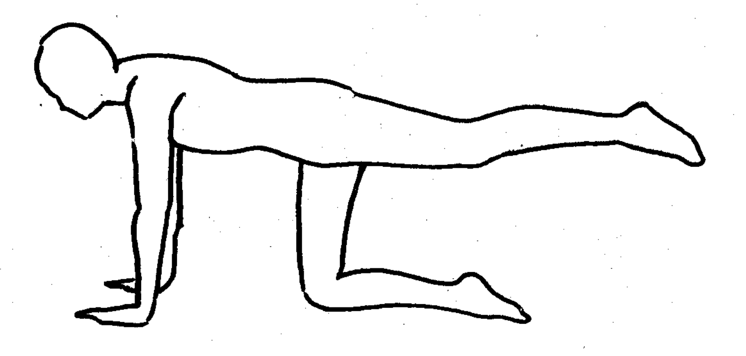
شكل (٤١) :

– ارتكزى بجسمك على يديك وركبتيك (كما هو موضح بالشكل)



شكل (٤٢) :

– اثنى ركبتك اليسرى ناحية صدرك .

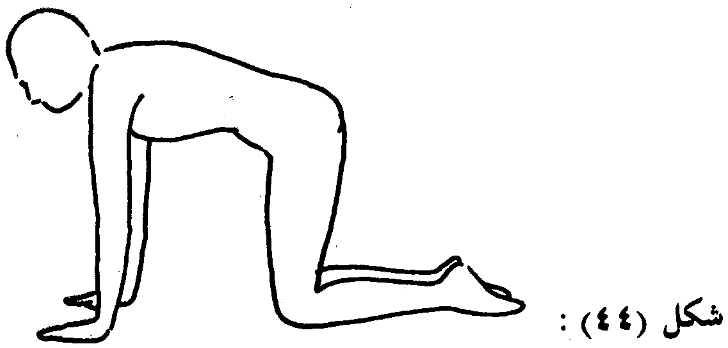


شكل (٤٣) :

افردى ساقك اليسرى للخلف ، ولاحظى ألاّ تكون مرتفعة عن مستوى الردف الأيسر .

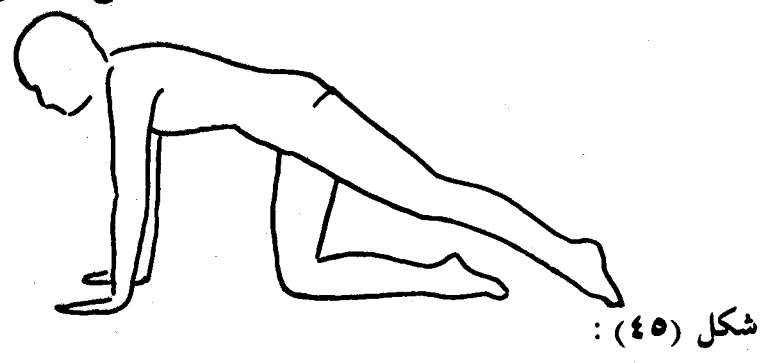
كررى التمرين بساقك اليسرى ١٠ مرات دون وضع الساق على الأرض . ثم استخدمى الساق اليمنى فى التمرين ١٠ مرات أخرى . حاولى تدريجياً زيادة عدد مرات التمرين إلى ٢٠ مرة لكل ساق .

التمرين الخامس



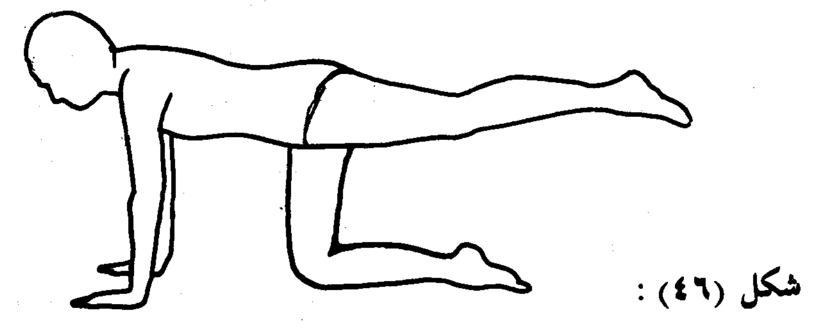
شكل (٤٤) :

- ارتكزى بجسمك على يديك وركبتيك (كما هو موضح بالشكل)



شكل (٤٥) :

- أفردى إحدى ساقيك للخلف مع ملامسة طرف قدمك للأرض .



شكل (٤٦) :

- ارفعى نفس الساق لأعلى لتكون بمستوى الردف .

اخفضى ساقك مرة أخرى للارض ، وكررى التمرين ١٠ مرات . استخدمى

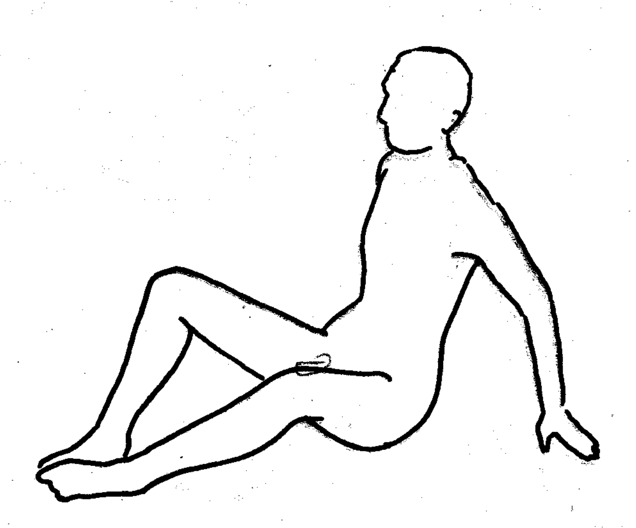
بعد ذلك الساق الأخرى فى التمرين ١٠ مرات أخرى . حاولى زيادة عدد مرات التمرين تدريجيًا إلى ٢٠ مرة لكل ساق .

لمنع احتكاك الركبتين

- يحدث احتكاك الركبتين أو تقوس الساقين للداخل مما يؤدى إلى احتكاك الركبتين ، نتيجة للوضع الخاطىء للساقين ، فسحب الفخذين للداخل وبصفه مستمرة أثناء الوقوف والمشى يؤدى إلى لف الركبتين للداخل مع الوقت ودوران سمانة الرجل للخارج .

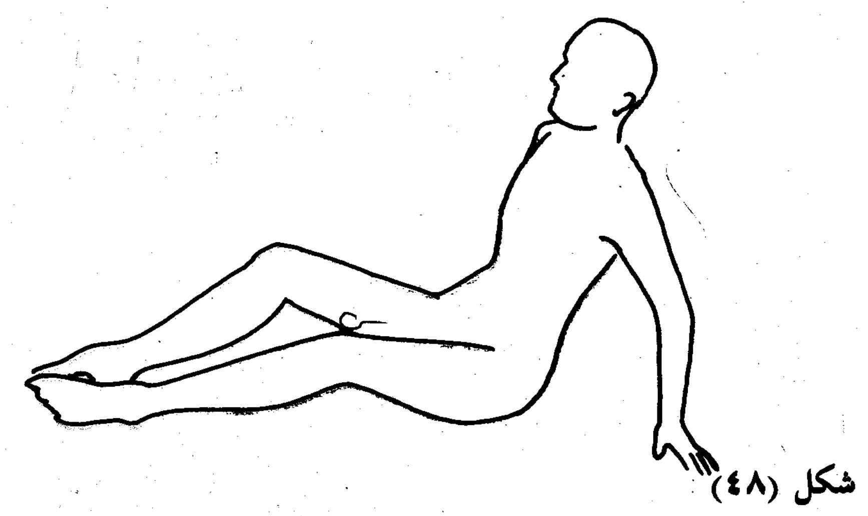
وهذا بالتأكيد باستثناء وجود أى تشوه فى عظام الساقين .

التمرين الأول



شكل (٤٧) :

- اجلسى على الأرض ويداك ممددتان للخلف مع الارتكاز بيديك على الأرض .
- اثنى ركبتيك ولامسى بَطْنى القدمين ببعضهما .

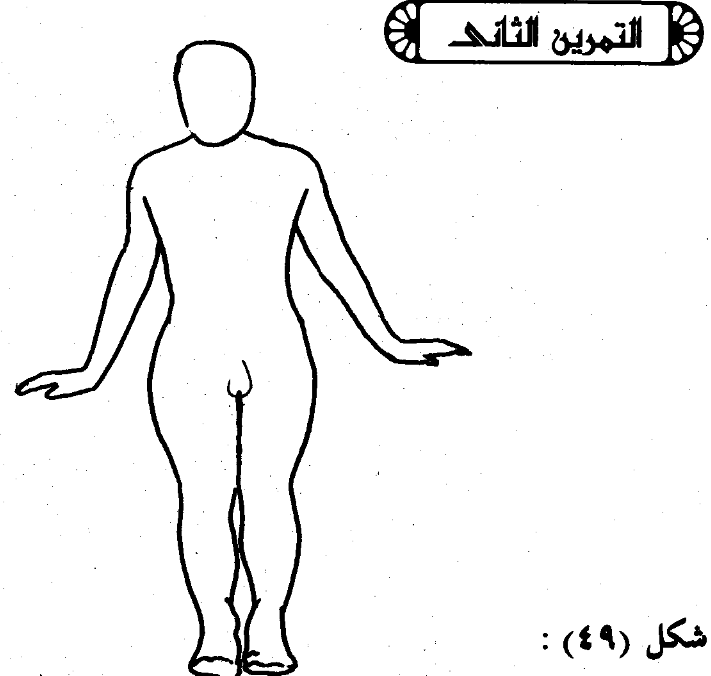


شكل (٤٨)

– ادفعى ركبتيك لأسفل تجاه الأرض ، مع تزحلق القدمين تدريجياً على الأرض بعيداً عن الجسم على قدر المستطاع ، بحيث تظل بطنى القدمين متلامستان .

ارجعى مرة ثانية للوضع الابتدائى ، وكررى التمرين ١٠ مرات .

التمرين الثانى

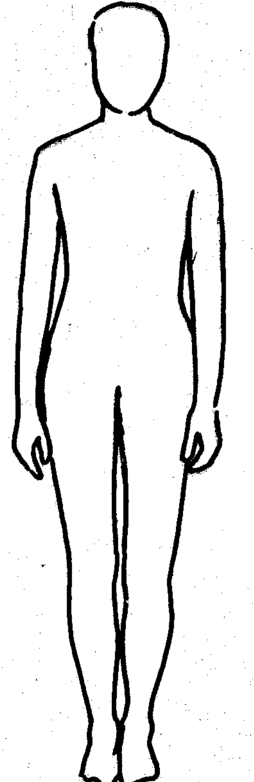


شكل (٤٩) :

– اجلسى على الأرض وذراعاك ممددتان للخلف مع الارتكاز بيديك على الأرض .

– مددي ساقيك للأمام واجعليهما متقاربتان ، وكذلك القدمان .
– ابدئ الآن فى ثنى ركبتيك لأعلى وحاولى أثناء ذلك مباعدة الركبتين عن بعضهما مع الحفاظ على تلامس القدمين وتقارب « سمانة » كل ساق إلى الأخرى . اثبتي الآن عند هذا الوضع ، ثم استرخى ، وكررى التمرين ١٠ مرات .

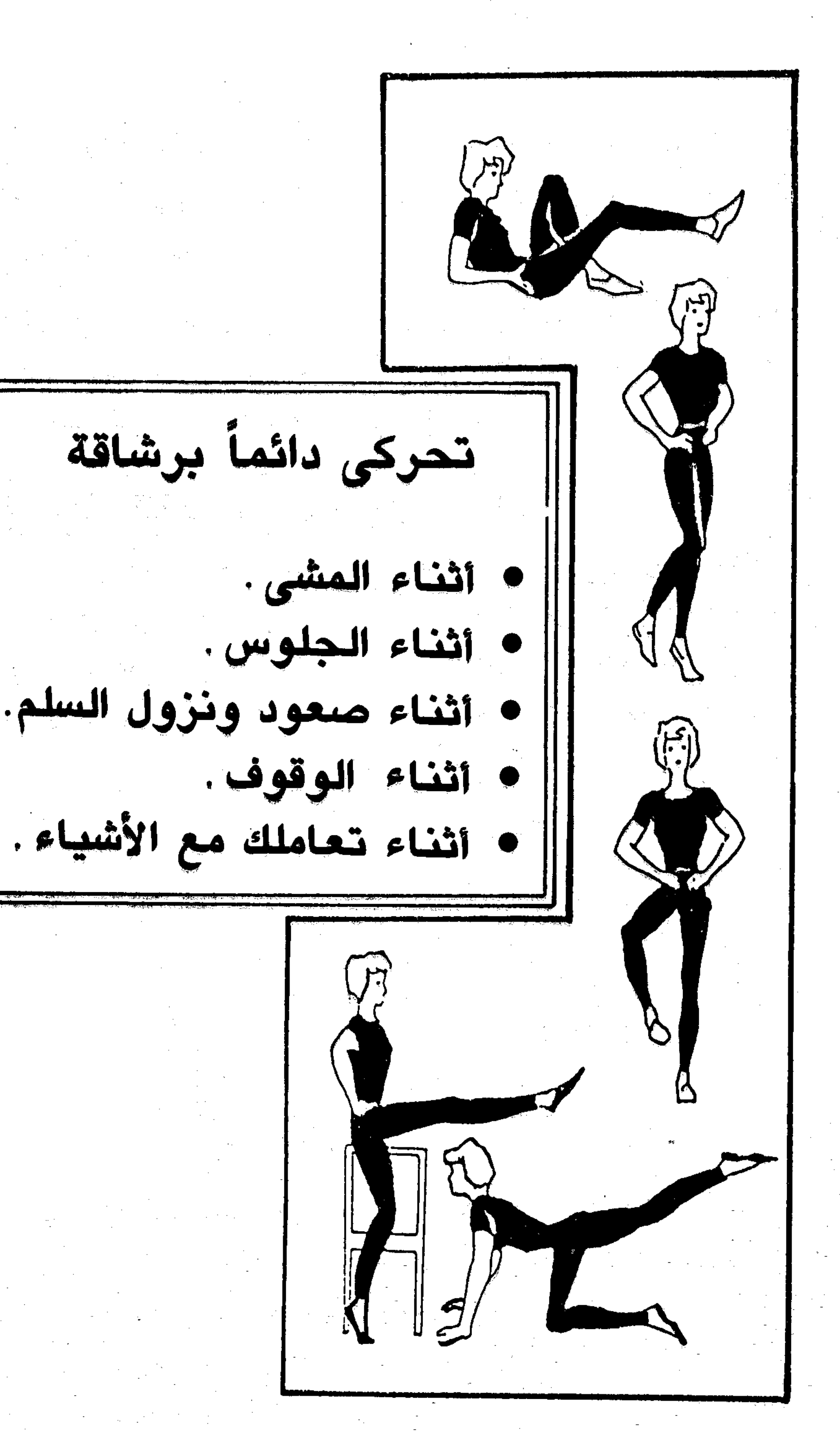




– قفى على الأرض ، وضمى قدميك لبعضهما ، وثبتى جسمك جيداً على الأرض .
– حاولى ابعاد الركبتين عن بعضهما مع خفض جسمك لأسفل قليلاً . اثبتي الآن عند هذا الوضع ، ثم استرخى ، وكررى التمرين ١٠ مرات . ويمكنك مزاولة هذا التمرين باستمرار فى أى وقت ، كعند انتظارك لقدوم الأوتوبيس أو المصعد ..

تذكرى أن :

- يجب تأدية هذه التمرينات بصفة يومية للحصول على نتائج سريعة .
- زيادة عدد مرات كل تمرين تدريجياً .
- مساعدة تمارين التخسيس بالإقلال من تناول الطعام .



تحركي دائماً برشاقة

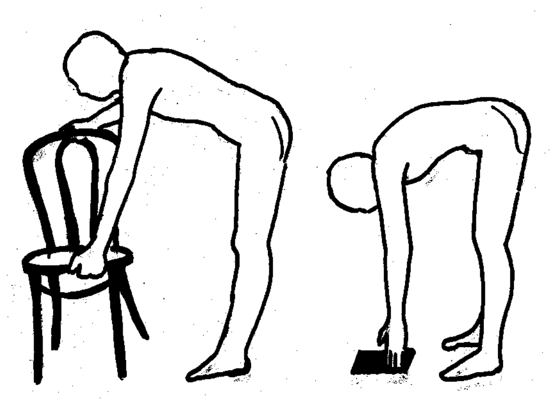
- أثناء المشى.
- أثناء الجلوس.
- أثناء صعود ونزول السلم.
- أثناء الوقوف.
- أثناء تعاملك مع الأشياء.

بداية نود أن نلفت الانتباه إلى ضرورة ملاحظة أوضاع الحركة الصحيحة والخاطئة للجسم ، فى مواقف مختلفة ، حتى تحسِّنى من هيئتك وتبدو قامتك دائماً رشيقة معتدلة .

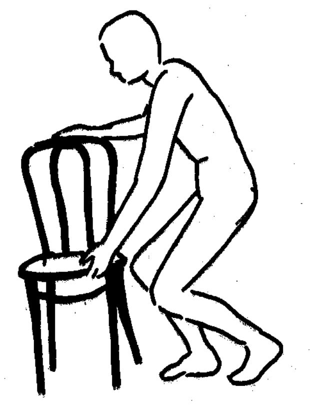
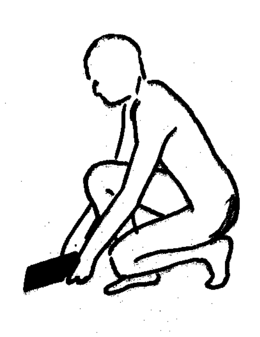
كذلك إذا كنت تعانين من متاعب لظهرك ، أو تودين تجنب حدوث هذه المتاعب ، فيجب أن تعتنى بحركة جسمك طوال اليوم وكل يوم . فمعظم آلام الظهر تنشأ نتيجة لوضع الجسم الخاطيء أو الحركة الخاطئة .

أثناء التقاط شىء من الأرض

لا تحاولى أبداً التقاط أى شيء من الأرض أو أداء أى تمرين رياضى تلامس فيه يداك الارض ، دون ثنى الركبتين ، حتى لا تتحمل عضلات ظهرك كل العبء أثناء هذه الحركة ، فتصابين بالشد العضلى وألم الظهر .
فبثنى الركبتين تشارك عضلات الساقين ، وهى الأقوى نسبياً من عضلات الظهر ، فى تحمل عبء هذه الحركة (شكل ٥١) .

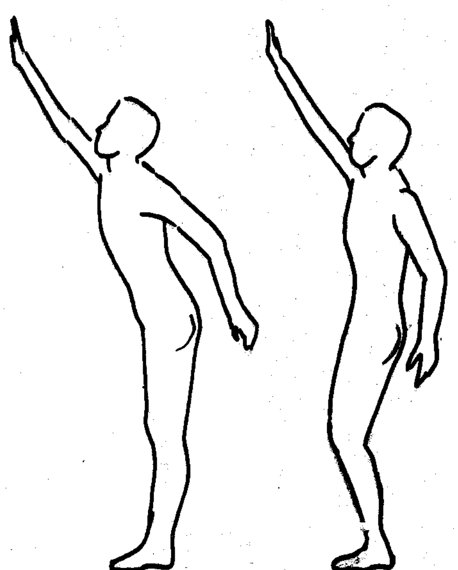


كذلك ، إذا كان الشيء الذى ترفعيه من الأرض ثقيل الوزن ؛ فأنصحك بثنى الركبتين تماماً ومد الظهر إلى الخلف حتى تستقيم سلسلة الظهر ؛ مع النهوض ببطء مرتكزة على « مشط » القدم . فهذه الطريقة تجنبك حدوث أضرار كثيرة قد تحدث أثناء رفع هذا الثقل مثل حدوث شد عضلى بعضلات الظهر أو تلف بالأربطة أو ربما حدوث انزلاق غضروفى .

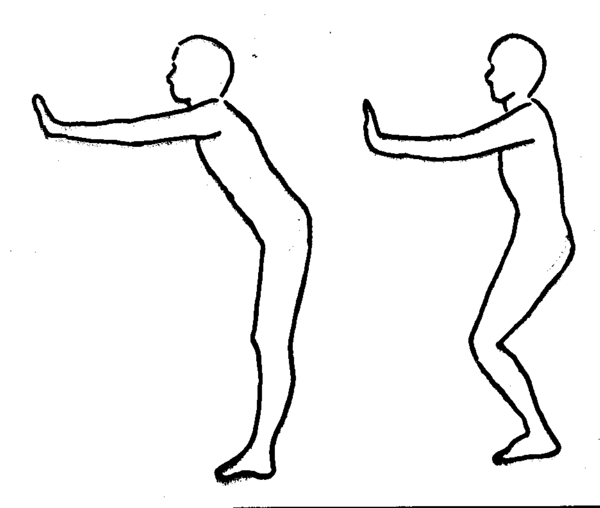
أثناء تناول شىء من على الرف

فى هذه الحالة أيضاً يجب أن تقومى بثنى الركبتين (شكل ٥٢) حتى تتجنبي حدوث أى ألم قد يظهر بظهرك نتيجةً للشد العضلى .



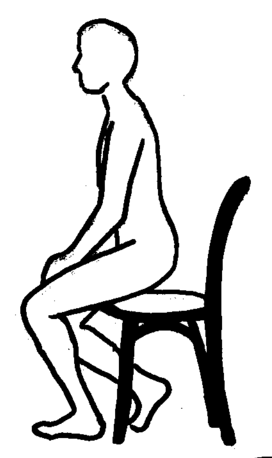
أثناء دفع أو سحب شىء

أحرصى أيضاً أثناء هذه الحركة على ثنى الركبتين ، كما هو موضح بشكل (٥٣) ، حتى تتجنبى آلام الظهر .



أثناء النهوض من على الكرسى

لتنهضى من وضع الجلوس على كرسى ، ضعى أحدى قدميك خلف الأخرى على مسافة قريبة منها ،ثم انحنى للامام « بوسطك » ابدئى فى دفع جسمك لأعلى ، مع استقامة الظهر ، مرتكزة على القدم الخلفية مع استخدام القدم الأخرى فى الحفاظ على توازن جسمك .



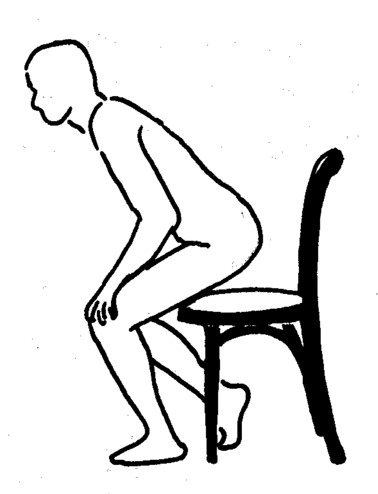
الجلوس برشاقة

لا تستقبلى « الكرسى » أثنا الجلوس بهذه الطريقة الخاطئة ، الموضحة بالشكل المقابل . فعلاوة على أنها غير لائقة فى الشكل ، فهى أيضاً لا تفيد

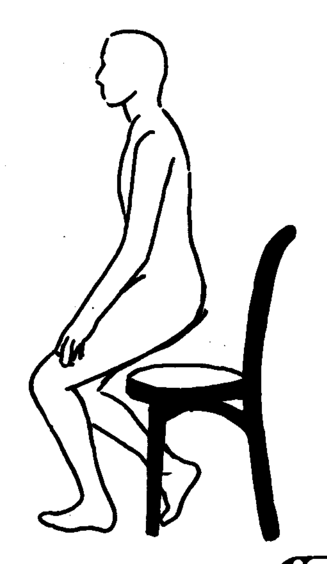
عضلات الجسم بأى شيء وتمنع توافق الحركة . بل فى الحقيقة يساعد الجلوس بهذه الطريقة ، باستمرار ، على اتساع حانى الحوض .

فحركة جسمك أثناء الجلوس بطريقة صحيحة وبصفة مستمرة تساعد على تقوية عضلات الفخذين والردفين واتساق القوام ..

لكى تجلسى بطريقة صحيحة ، قفى بالقرب من « الكرسى » ، وضعى إحدى القدمين خلف الأخرى على مسافة قريبة منها ، وابدئى الآن فى خفض ردفيك لأسفل مع الميل قليلاً للأمام ، واستمرى فى الانخفاض بجسمك حتى تستقرى على « الكرسى » برفق .

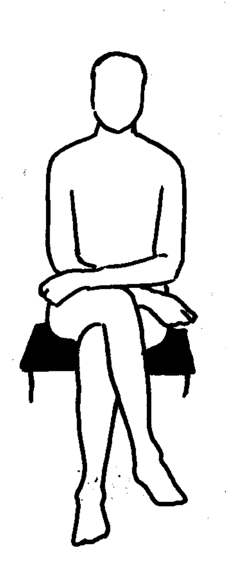


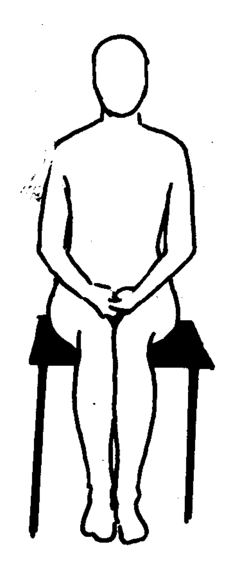
ويمكنك التأكد من فائدة هذه الطريقة فى تقوية عضلات الفخذين ، بوضع يديك أثناء الجلوس على عضلات الفخذين فى الطريقة الصحيحة والطريقة الخاطئة .



أثناء الجلوس

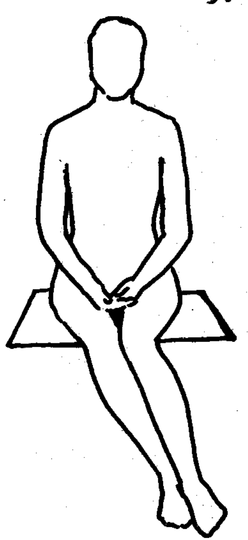
من الأفضل ألاّ تضعى ساقاً على الأخرى أثناء الجلوس ، خاصة عند جلوسك لفترة طويلة من الوقت . فأثناء هذا الوضع يؤدى الضغط على « سمانة الرجل » إلى قطع أو ضعف دورة الدماء بأسفل الساق ، مما قد يسبب تورماً عند مفصل القدم .





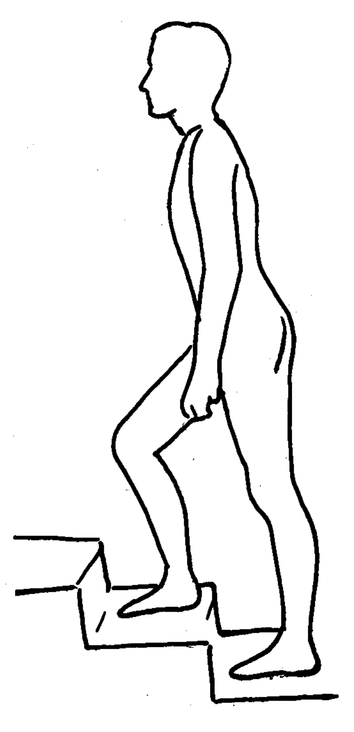
لكى تجلسى جلسة صحيحة تحافظ على قوام جسمك ، احرصى دائما على الجلوس على الردفين معاً ، على أن يكون « وسطك » ... صدرك لأعلى .. عنقك مشدود لأعلى ... كتفيك مسحوبة للخلف وإلى أسفل ... ذقنك فى زاوية قائمة مع عنقك .

فباتخاذ هذا الوضع دائماً اثناء الجلوس تقوى عضلات البطن والصدر والظهر والعنق ويتحسن قوام جسمك بدرجة كبيرة . كذلك يساعدك الجلوس دائما بطريقة صحيحة فى منع ـــ أو التغلب ـــ على بعض عيوب الجسم المكتسبة كالغدد وتقوس الظهر ..

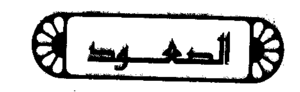


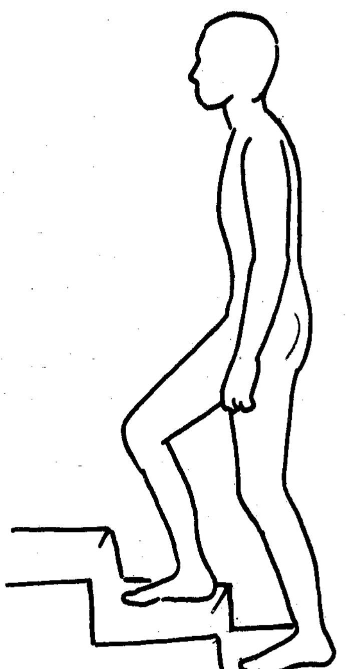
ويمكنك فى بعض الأحيان .. الجلوس بطريقة أخرى (كما هو موضح بشكل ٥٧) فحركى ركبتيك إلى أحد الاتجاهين مع حركة قدميك إلى الاتجاه الآخر . واجعلى القدم الخارجية ممتدة قليلاً للأمام عن القدم الأخرى . فبالرغم من أن هذا الوضع فى الجلوس ليس صحيحاً تماماً إلاّ أنه يكسبك وقوراً وحشمة .

أثناء صعود ونزول السلالم



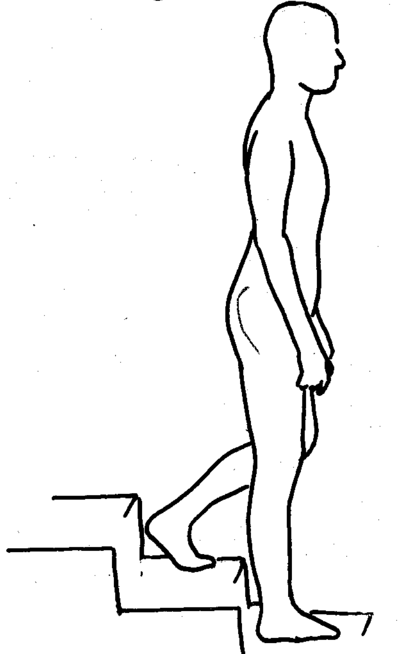
أثناء صعودك أو نزولك السُّلم تجنبى تمديد الركبة أو انبساطها بشدة ؛ فيؤدى ذلك إلى خشونة الحركة ، وانتفاض عضلات الفخذ بشدة مع دفع الردف للخارج والبطن للأمام ، مما قد يسيىء إلى رشاقتك . فصعودك أو نزولك السُّلم بطريقة صحيحة يمكن أن يساعد على توطد وتقوية عضلات الفخذ وحُسن هيئتها ، فيجب أن تستغلى هذا من أجل رشاقتك .





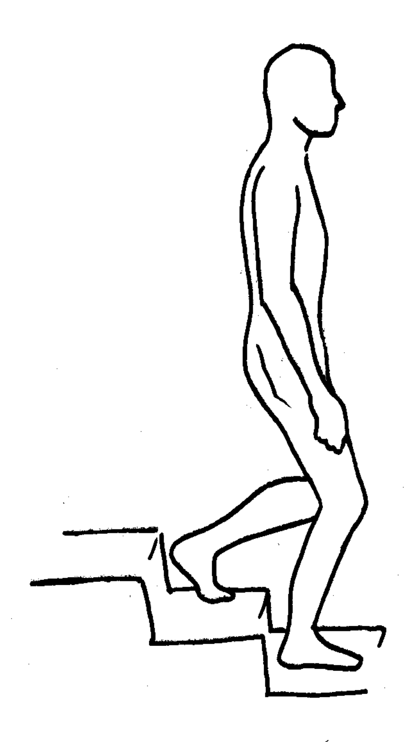
لتصعدى السُّلم بطريقة صحيحة ، ضعى قدمك بأكملها على درجة السلم ، واثنى ركبتك قليلاً ، واسحبى بطنك للداخل مع مد صدرك لأعلى . وابدئى فى الصعود بخفة كأن شيئاً يسحبك لأعلى .

النزول



اتخذى نفس الوضع فى أثناء الصعود ، لكن مع اتجاه أصابع قدميك للخارج قليلاً أثناء نزول السلم .

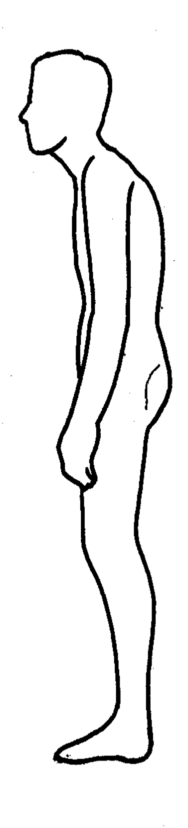
باتباع هذه الطريقة باستمرار أثناء صعود ونزول السلم تحسنين من عضلات فخذيك ، كما سبق ، بالاضافة إلى حسن الهيئة والقوام .



الوقوف برشاقة

يمكنك شد وتقوية عضلات كثيرة من جسمك كعضلات الفخذين والبطن والردفين والصدر والظهر والكتفين والعنق عن طريق اتخاذ وضع صحيح الوقوف باستمرار . كذلك يساعدك الوقوف دائماً بطريقة صحيحة على التخلّص من عيوب كثيرة بهيأة الجسم مثل احتكاك الركبتين وتقوس الظهر ، وذلك بالتأكيد فى حالة عدم وجود تشوه بالعظام .

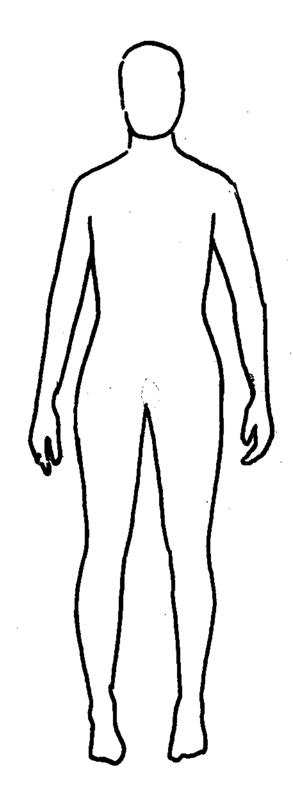
والآن تعالى نرى العيوب التى يمكن أن يسببها الوقوف بطريقة غير صحيحة .



فإذا كنت تقفى مثلاً ورأسك ساقطٌ للأمام وكتفيك هابطتين لأسفل مع هبوط القفص الصدرى ناحية البطن (شكل ٦١) فسيؤدى هذا إلى ظهور عيوب بهيأة جسمك ، كتدلى البطن للأمام وظهور بروز خلف الرقبة . كذلك فإن ارتخاء العضلات تحت منطقة الذقن قد يؤدى إلى ظهور اللغد . إلى جانب تقوس الظهر من أعلى . وقد يمكنك التغلب على هذه العيوب بممارسة التمرينات الرياضية ، الاّ أن اعتدال قامتك أثناء الوقوف شيء أساسى نحو هذا الهدف .

كذلك تجنبى الوقوف وركبتيك منبسطتان بشدة . فهذا الامتداد الزائد لمفصلى الركبة مع سقوط المقعدة لأسفل وتدلى البطن للأمام ، يساعد على اتجاة مفصلى الركبة للداخل وظهور تقوس الساقين (شكل ٦٢) .

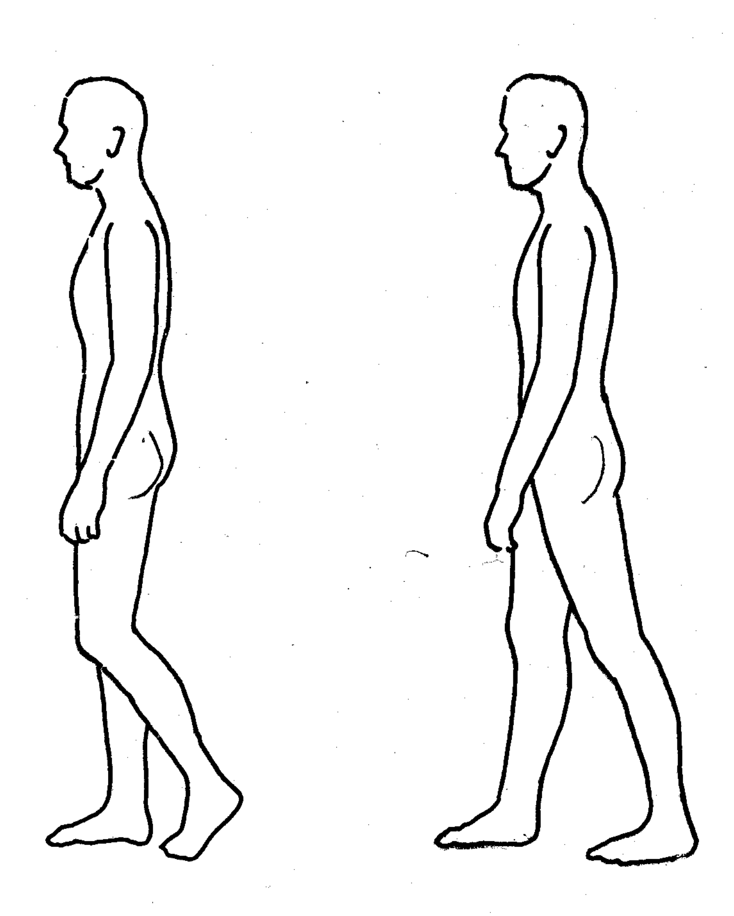




لكي تقفي دائماً بطريقة صحيحة لا تشدي مفصلي الركبتين ، فاجعليهما مرتخيان قليلاً مع هبوط المقعدة لأسفل بدرجة بسيطة (شكل ٦٣) . فهذا يساعدك على توطيد عضلات الفخذين وجعل أعضائك الداخلية فى وضعها الصحيح .

وتذكرى دائما أثناء الوقوف أو المشى أن تجعلى صدرك مرفوعاً لأعلى مع سحب بطنك للداخل قليلاً وجذب كتفيك للخلف وإلى أسفل وشد عنقك لأعلى بعيداً عن كتفيك .

كذلك احرصى دائما أثناء الوقوف على جعل جسمك مخملاً على قدميك معاً . فالوقوف أحياناً لمدة طويلة مع ارتكاز الجسم على احدى القدمين عن الأخرى ، يمكن أن يؤدى إلى جعل احد مفصلى الفخذ أعلى وأكبر من الآخر ، فتبدو إحدى الساقين أطول من الأخرى .



المشى برشاقة

كثير من الناس يسيرون بطريقة خاطئة ، كدفع القدم خارج اتجاه الجسم أثناء الخطوات ، مع ارتكاز الجسم بدرجة كبيرة على كعب القدم . ويحدث ذلك غالبا مع انبساط مفصل الركبة أثناء السير (شكل ٦٤) .

فلكى تسيرى بطريقة صحيحة ، اجعلى ركبتك المثنية دائما فى اتجاه جسمك الأمام مع تبادل الخطوات . فهذه الطريقة تجعل جسمك محملاً تماماً على قدميك أثناء السير ، مما يوطد عضلاتك ويحسن من هيئتك (شكل ٦٥) .

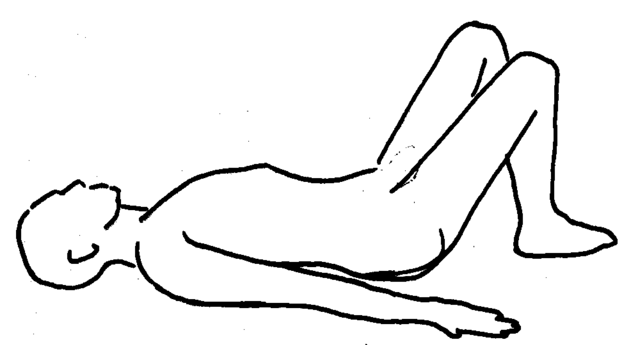


رشاقتك بعد الولادة

أثناء الحمل ، يحدث ارتخاء لعضلات البطن ، والحوض ، والقفص الصدرى ،ومع قلة النشاط والحركة قد تبدأ عضلات أخرى في الارتخاء والضعف لقلة استخدامها . مما يعرضك بعد الولادة لحدوث ترهلات بجسمك ، وفقد جزء كبير من رشاقتك وخفة حركتك .

وفى هذا الجزء مجموعة من التمارين الخاصة لإعادة تنشيط هذه العضلات وتوطيدها وعادة يمكنك ممارسة هذه التمارين بعد الأسبوع الثاني من الولادة وبصفة يومية ، ولا أنصحك بممارستها قبل هذه الفترة إلا باستشارة طبيبك. واحرصى دائما عند أدائها ألا تجهدى نفسك وأن تتوقفي سريعاً متى أحسست بالتعب .

لإعادة الحوض للخلف .. فى مكانه الصحيح



اتخذى هذا الوضع الموضح بالشكل (شكل ٦٦) . فاستلقى على ظهرك واثنى ركبتيك، وضُمى قدميك معاً على الأرض وإلى ناحية الحوض . اجعلى ركبتيك متباعدتان قليلاً . مددى ذراعيك على الجانبين مع اتجاه كف اليد لأعلى .

ابدئى فى سحب الحوض للخلف بحيث يلامس ظهرك ، عند منطقة « الوسط » الأرض . اثبتى عند هذا الوضع ثم استرخى وهكذا .. كررى التمرين ٨ مرات .

لتقوية سلسلة الظهر

اتخذى نفس الوضع السابق .

اسحبى ضلوعك لأعلى بعيداً عن منطقة الحوض على قدر المستطاع ، بحيث يظل ظهرك ملامساً للأرض .

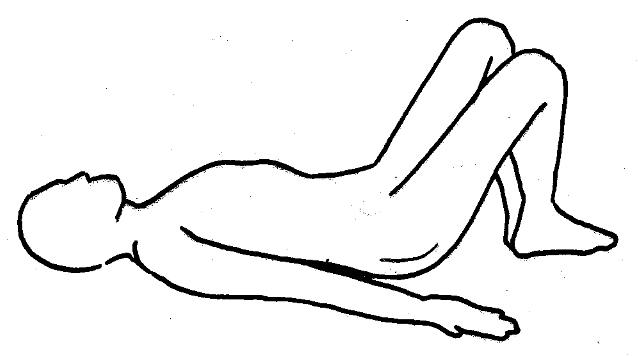
اسحبى رأسك لأعلى وشدّى عنقك بعيداً عن كتفيك مع الاحتفاظ بذقنك فى زاوية قائمة مع عنقك .

اسحبى كتفيك للخلف وإلى أسفل ، بمعنى .. لامسى كتفيك بالأرض على قدر المستطاع مع شدهما لأسفل ناحية القدمين .

اثبتى عند هذا الوضع ثم استرخى وهكذا .

كررى التمرين ٥ مرات .

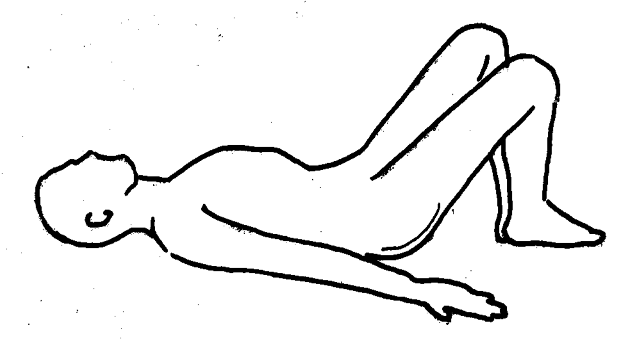
لتقوية عضلات البطن



اتخذى نفس الوضع السابق .

وتذكرى : سحب الحوض للخلف .. اتجاه الضلوع لأعلى .. اتجاه الرأس لأعلى .. سحب الكتفين للخلف وإلى أسفل .

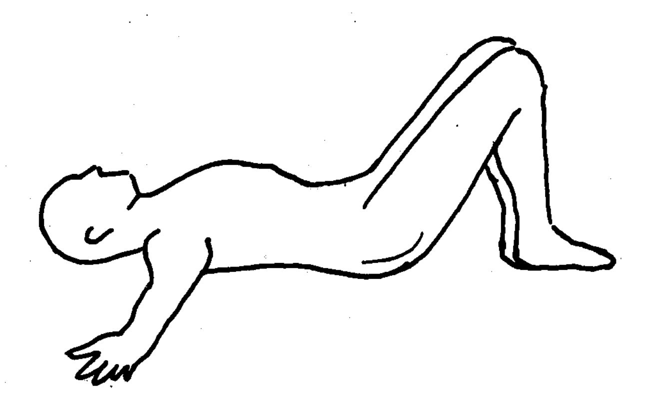
ابدائى الآن فى طرد أكبر كمية من الهواء فى الرئتين للخارج من خلال عملية الزفير . ضمّى شفتيك . « اكتمى » النفس .



قبل أن تستنشقى الهواء ثانية ، اسحبى بطنك للداخل ، ثم لأعلى أسفل الضلوع . اثبتى عند هذا الوضع على قدر المستطاع ثم استرخى ، وهكذا .

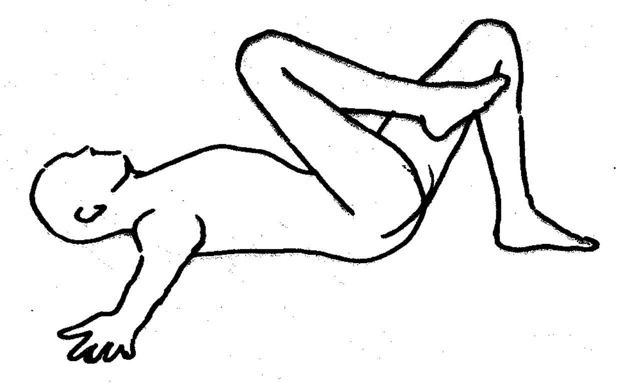
كررى التمرين ٦ مرات .

لتقوية عضلات الحوض والبطن



استلقى على ظهرك وافردى ذراعيك على الجانبين فى مستوى كتفيك مع اتجاه كف اليد لأعلى .

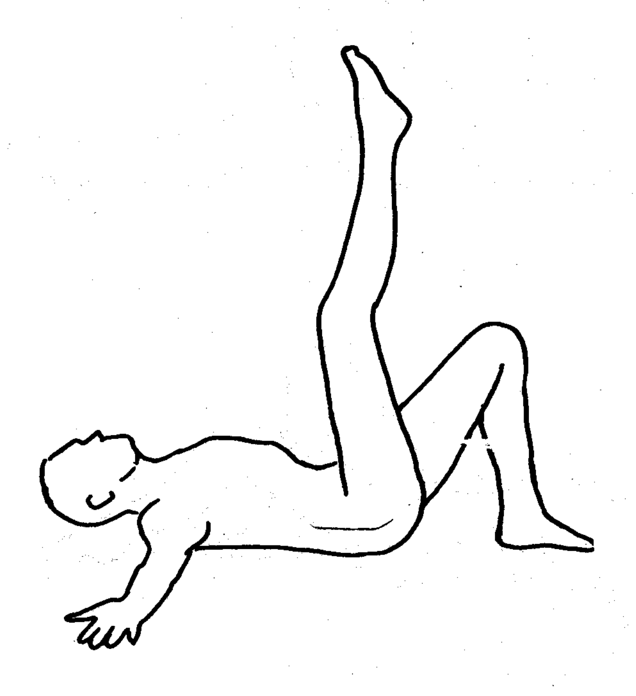
اثنى ركبتيك وباعدى بينهما قليلاً مع ضم القدمين على الأرض .



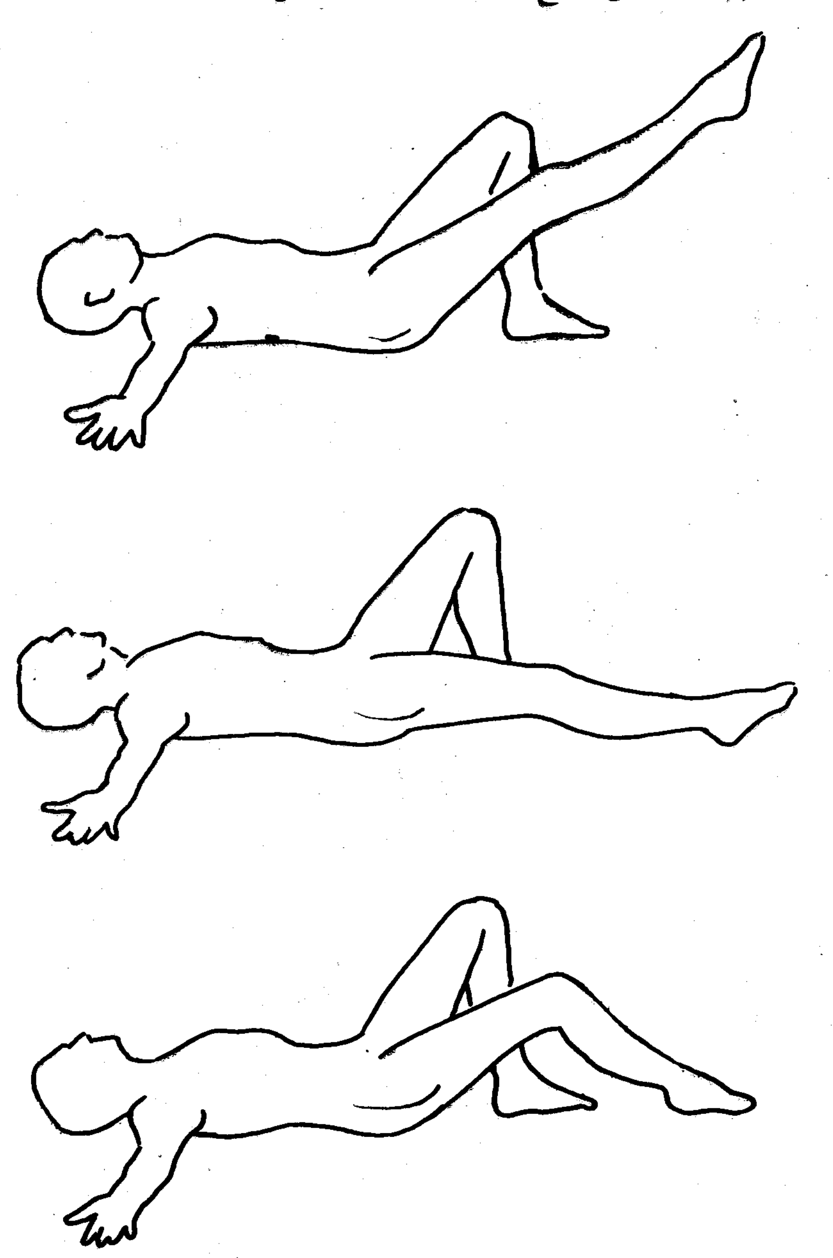
ابدئى الآن فى سحب الحوض للخلف ورفع الرأس لأعلى مع سحب الكتفين للخلف ولأسفل (كما سبق) .

اثبتى عند هذا الوضع ، واثنى ركبتك اليمنى ناحية صدرك .

ارفعى ساقك اليمنى ومدّيها لأعلى .



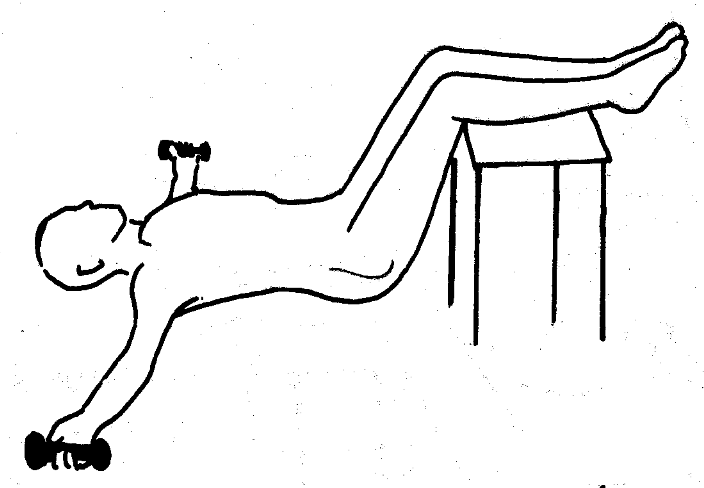
ابدئي بعد ذلك في خفض ساقك ببطء إلى الأرض ، مع الحفاظ على ملامسة ظهرك للأرض ، مع سحب بطنك للداخل .



اثنى ركبتك مرة أخرى ببطء وعودى إلى نفس الوضع الابتدائى للتمرين .

كررى التمرين ٥ مرات ، ثم استخدمى الساق اليسرى فى التمرين لخمس مرات أخرى .

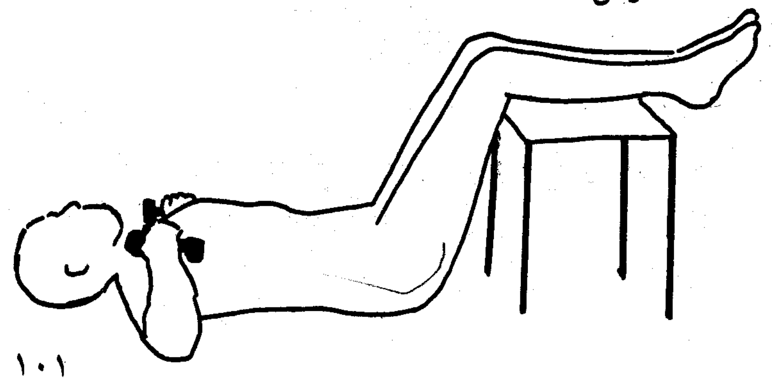
لرشاقة الصدر والذراعين



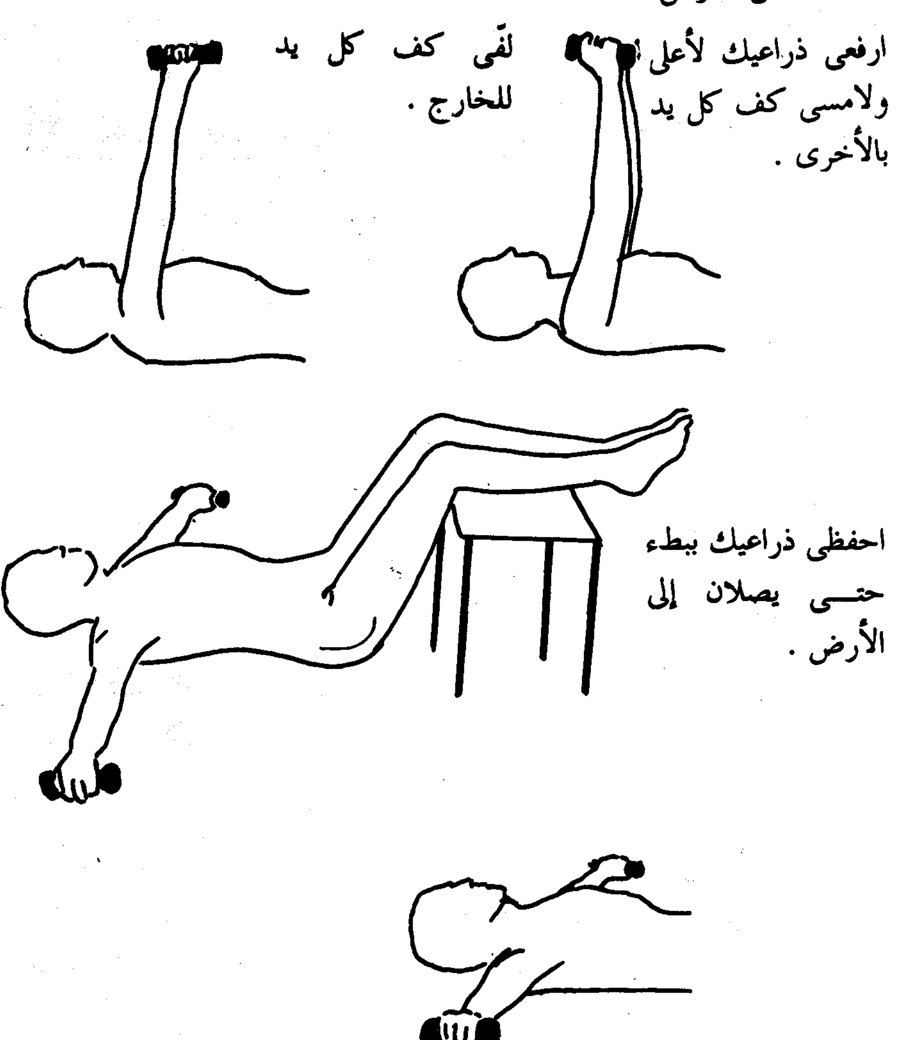
استلقى على الأرض ، وضعى ساقيك على « كرسى أو ترابيزة » كما موضح بالشكل .

اسحبى « وسطك » للخلف وارفعى رأسك لأعلى .

مدى ذراعيك على الجانبين ليكونا بمستوى الكتفين وامسكى بكل يد « حديدة للتمرين » (dumbbell) تزن حوالى واحد ونصف كيلو جرام ، مع مواجهة بدنك للأرض .



ابدئى فى ثنى ذراعيك إلى الكتفين ، مع مراعاة عدم رفع كتفيك وكوعا الذراعين من الأرض .

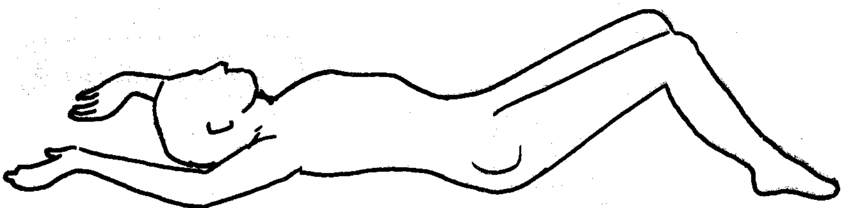


بعد وصول ذراعيك للأرض ، لفّى يديك للخارج حتى يصبح كف اليد الممسك بحديدة التمرين متجهاً لأعلى .

بعد اتجاه كف اليد لأعلى ، ابدئ التمرين مرة أخرى .

كررى التمرين ١٠ مرات .

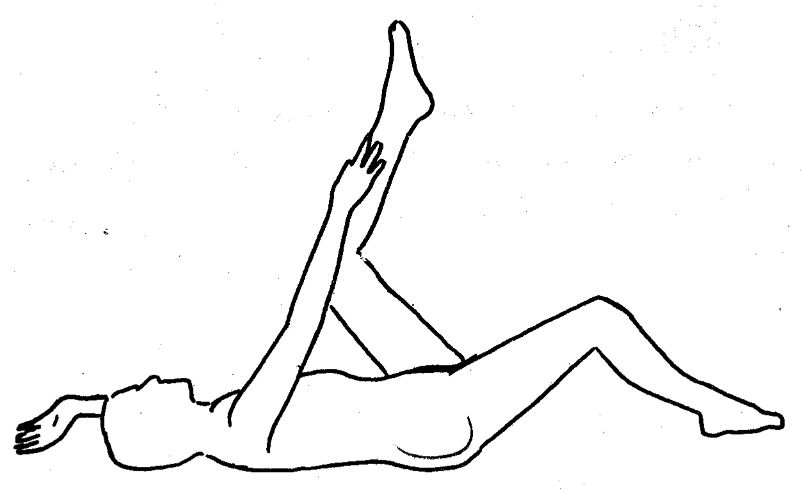
لرشاقة الخصر والذراعين والساقين



استلقى على ظهرك ، ومدى ذراعيك للخلف مع ارتخاء الكوعين (كما هو موضح بالشكل) واتجاه كفّا اليد لأعلى

اثنى ركبتيك مع ضم القدمين معاً وطرحهما بعيداً عن ردفيكِ على قدر المستطاع ، مع الحفاظ على ملامسة ظهرك للأرض .

اسحبى بطنك للداخل « ووسطك » للخلف .

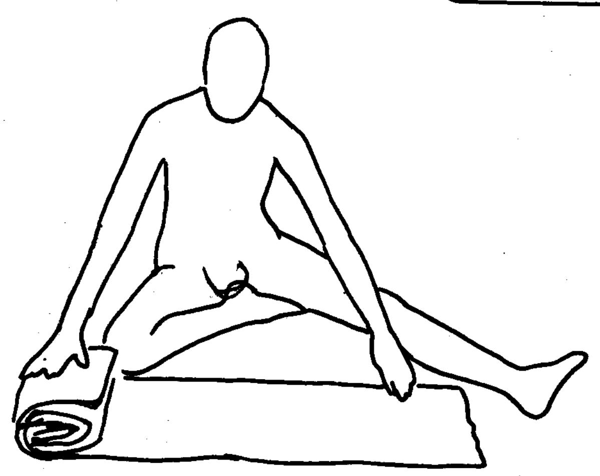


مع الاحتفاظ بملامسة رأسك وكتفيك للأرض ، ارفعى ذراعك اليمنى وساقك اليسرى لأعلى ، ولامسى بيدك طرف الساق المرفوعة (لا تحاولى بذل جهد عنيف فى حالة صعوبة هذا التمرين أو محاولة لمس أصابع القدم) .

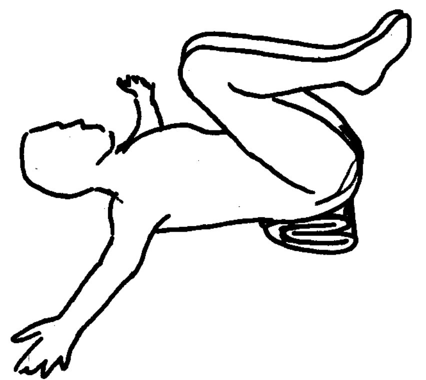
احفظى الذراع المرفوعة للأرض وكذلك الساق ، واتخذى ثانية نفس الوضع الابتدائى للتمرين .

ارفعى بعد ذلك الذراع والساق الأخرى وحاولى الملامسة بنفس الطريقة السابقة . كررى التمرين ١٠ مرات لكل ساق .

لرشاقة الساقين

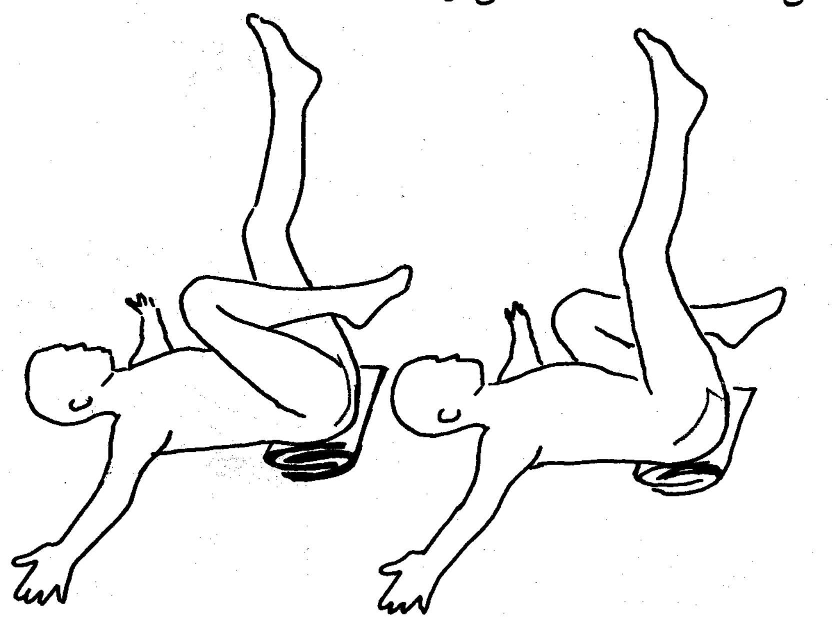


عند تأدية أى تمرين يستدعى رفع الساقين لأعلى فى الهواء ، يجب ارتكاز الردفين على مسند أثناء التمرين . وأفضل لك الاستعانة فى ذلك « بفوطتين طويلتين » مع ثنى إحداهما بالطريقة الموضحة بالشكل ولف الأخرى عليها من الخارج .



استلقى الآن على الأرض ، وضعى الفوطتين تحت ردفيك .

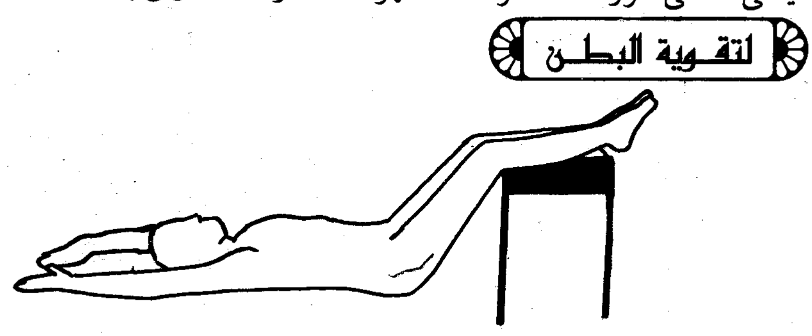
افردى ذراعيك على الجانبين فى مستوى كتفيك ، مع اتجاه كفا اليدين لأعلى . — اثنى ركبتيك ناحية صدرك .



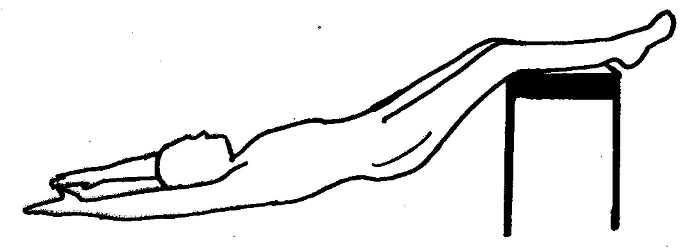
ارفعى إحدى الساقين لأعلى ، ثم اثنيها مرة أخرى ، كما كانت ، مع رفع الساق الأخرى لأعلى فى نفس الوقت . واستمرى فى تبديل الساقين كأنك تقودين دراجة .

كررى التمرين ٢٠ مرة (يمكنك احتساب كل مرة ترتفع فيها الساق اليمنى لأعلى دورة كاملة وذلك لسهولة عد مرات التمرين) .

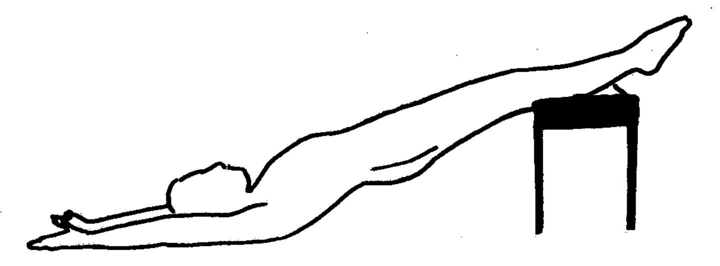
لتقوية البطن



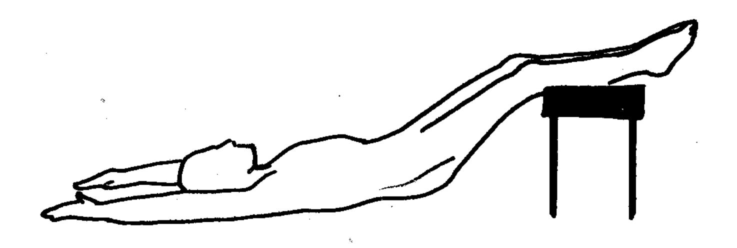
استلقى على الأرض واسندى ساقيك على « كرسى أو ترابيزة » ، كما موضح بالشكل ، مدى ذراعيك للخلف مع اتجاه كفى اليد لأعلى .



ارفعى ظهرك تدريجيا عن الأرض ، وابدئى فى ذلك من أسفل الظهر .. شيئا فشيئاً ، حتى يرتفع ظهرك عن الأرض .



بعد رفع الظهر لأعلى ، شدى جسمك تماماً من أطراف أصابع اليدين حتى أطراف أصابع القدمين .



اخفضى ظهرك للأرض ، وابدئى الانخفاض من أعلى الظهر .. شيئاً فشيئاً حتى أسفل الظهر ، واسحبى بطنك للداخل فى أثناء ذلك ..

كررى التمرين ٥ مرات .

لتحسين عضلات الكتفين

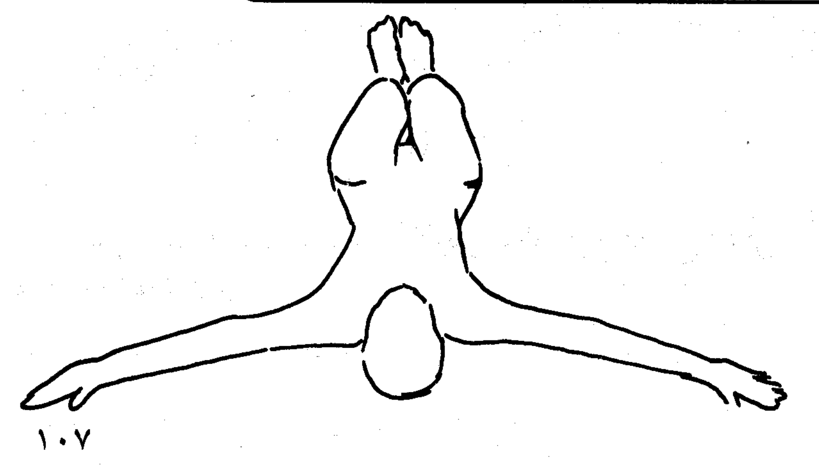
اجلسى على مقعد ، وضعى قدميك كاملتين على الأرض .

مدى ذارعيك على الجانبين بمستوى الكتفين ، مع اتجاه كفى اليدين لأعلى .

حركى ذراعيك فى شكل دائرى ، لأعلى ثم للخلف ثم للأسفل .

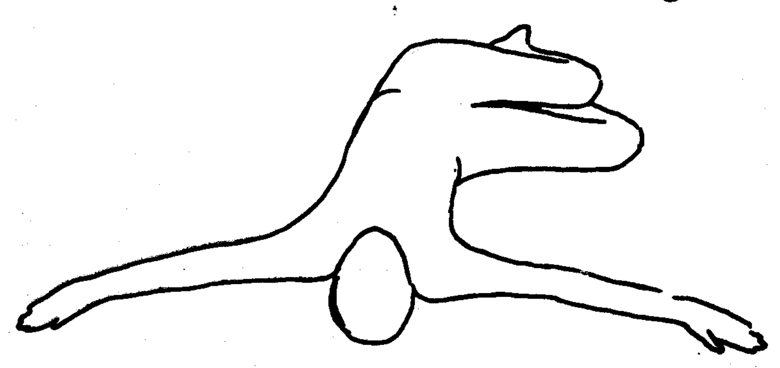
كررى التمرين ١٠ مرات .

لتحسين منطقة البطن والخصر والحوض

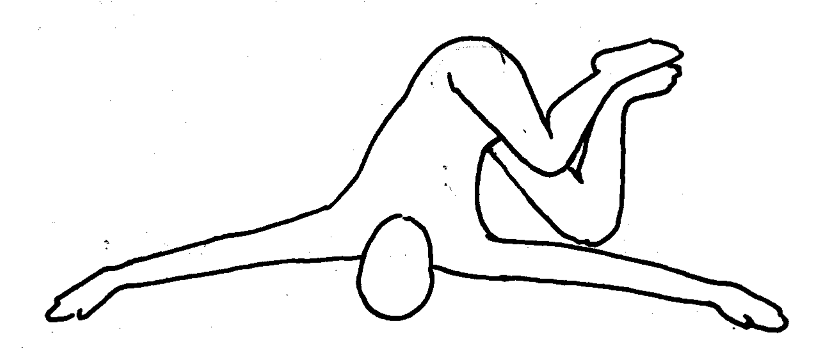


استلقى على ظهرك . مدى ذراعيك على الجانبين بمستوى الكتفين مع اتجاه كفى اليدين لأعلى .

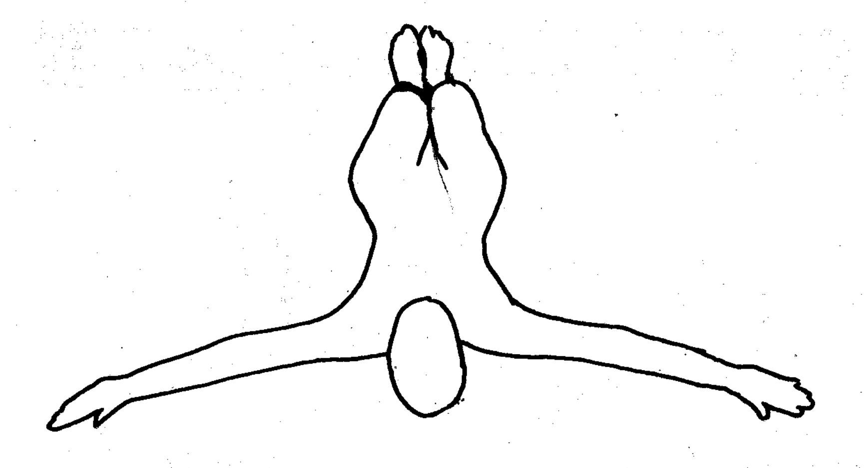
اثنى ركبتيك إلى صدرك .



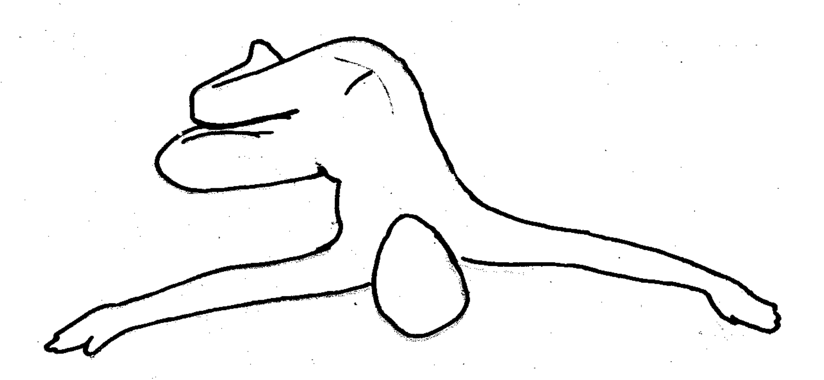
اسقطى ركبتيك على الجهة اليمنى حتى تلامسى الأرض ، مع الاحتفاظ بوضع ذراعيك على الأرض ، على قدر المستطاع .



اسحبى ركبتيك بعد ذلك على الارض تجاه كوع الذراع اليمنى . اثبتى قليلاً عند هذا الوضع .

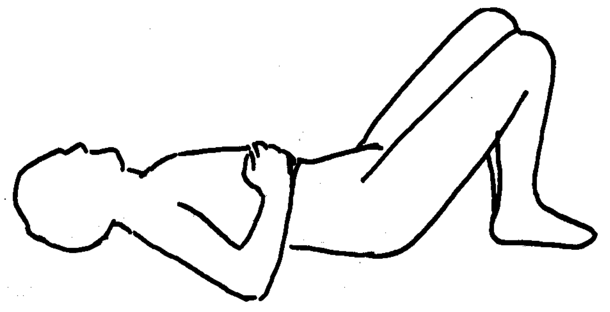


مررى ركبتيك للخلف ، وضميهما ناحية صدرك مرة أخرى .



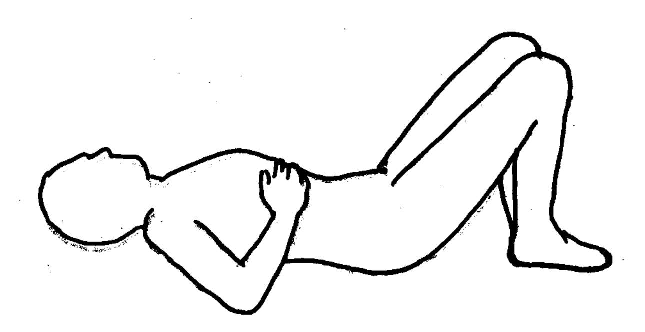
اسقطى ركبتيك على الجهة اليسرى حتى تلامس الأرض واسحبيهما ناحية كوع الذراع اليسرى . اثبتى قليلاً عند هذا الوضع . ثم اثنى ركبتيك مرة أخرى إلى صدرك ، وكررى التمرين ١٠ مرات .

تمرين للتنفس لتحسين عضلات الصدر والحجاب الحاجز



استلقى على ظهرك . اثنى الركبتين وباعدى بينهما قليلاً . ضمى قدميك معاً على الأرض . ضعى يديك على صدرك (كما هو موضح بالشكل) .

ابدئى فى الزفير (طرد الهواء للخارج) ولكن مع عدم دفع عضلات البطن للخارج أثناء ذلك ، وستشعرين فى هذه الحالة بحركة صدرك للداخل . أخرجى كل الهواء من صدرك على قدر الإمكان وببطء .



استنشقى الهواء بعمق ، وستشعرين بحركة صدرك الآن للخارج .

كررى التمرين ٥ مرات ، وستشعرين خلال ذلك بحركة القفص الصدرى للداخل وللخارج مثل حركة « الأوكورديون » .

فهرس الكتاب

رقم الإيداع ٨٩/٥٩٨٥

دار النصر للطباعة الاسلامية
٢ ـ شارع نشاطى شبرا القاهرة